

ఏప్రిల్ 2017
రు. 15

అభిసారిక

Since 1949

Expert answers to
Sexual concerns & Problems
in TELUGU & ENGLISH

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

సంపుటి : 68 సంచిక : 4

ఏప్రిల్ 2017



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

ఈ సంచికలో

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా రు. 170

2 సం.చందా రు. 320

5 సం. చందా రు. 750

డిజిటల్ ఎడిషన్ (పత్రిక pdf ఫైలు **ఇమెయిల్ ద్వారా** పంపబడుతుంది)

2 సం. చందా రు. 280

5 సం. చందా రు. 600

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20

లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం

మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

ప్రత్యక్షే గురవః స్తుత్యాః
పరోక్షే మిత్ర బాంధవాః
కర్మాంతే దాసభృత్యాశ్చ
న కదాచన పుత్రకాః॥

గురువుల్ని ఎట్టఎదుట స్తుతించవచ్చు. బంధుమిత్రుల్ని పరోక్షంలోనే పొగడాలి. పనివారిని, సేవకుల్ని పని పూర్తయ్యాక పొగడవచ్చు. కాని పుత్రుల్ని మాత్రం ఎప్పుడూ పొగడొద్దు సుమా!

అభిసారిక కలర్ డిజిటల్ కాపీ

అభిసారిక పత్రికను ఇకనుంచి చందాదారులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో చదువుకోవచ్చు. చందాదారులందరూ తమ ఇ-మెయిల్ ఐ.డి.ని 8500555365 నంబరుకి SMS ద్వారా తెలియపరిస్తే అభిసారిక PDF file (కలర్‌లో) ప్రతినెలా పంపుతాము. దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.

కొత్తగా చందా కట్టే పాఠకులు కావాలంటే డిజిటల్ కాపీకే చందా పంపవచ్చు. (వివతరాలు మొదటి పేజిలో)

కొత్తకోడలికి సలహాలు :

మీ దాంపత్యంలో సంతోషం కోసం అత్తింటితో సత్సంబంధాలు

'అత్తలేని కోడలుత్తము రాలు' నిజమే కాని కోడళ్ళు 'ఉత్తమురాళ్ళు'గా ఉండటం (అత్తగారు లేకపోవడం) అందరికీ దక్కే అదృష్టం కాదు.

'అత్తగారంటే మామూలు మనిషా? నెత్తిమీద అధిష్టాన దేవతలా కూచుని అన్నీ అజ్ఞలే జారి చేస్తుంటుంది. మీరు చేసే ప్రతిపనిలోనూ లోపాలు చూపించి తనకంటే మీరెంత అల్పులో క్షణక్షణం ఋజువు చేస్తూంటుంది. కొడుకుని మీరు (కోడలు) తన్నుకు పోకుండా వెయ్యికళ్ళతో కాపలా కాస్తుంటుంది. ఇంటి తాళాలు మెల్లో దోపుకుని ఇల్లంతా కలియ దిరుగుతూ బ్రతికేస్తుంది. ప్రతి ముఖ్య నిర్ణయం విషయంలోనూ పైచేయి తనదే నని ఋజువు చేస్తుంటుంది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే 'ఒన్‌మేన్ ఆర్మీ'లా ఆవిడొక్కరే మీలో వందలాది భావోద్వేగాలు సృష్టించగలరు. డెఫినెట్‌గా అన్నీ ఆనందకరమైన భావోద్వేగాలే ఉండవు.

మొత్తానికి మీరు కుడి కాలు లోపల పెట్టి అత్తింట్లో అడుగు పెట్టినప్పట్నుంచి అడుగడుగునా మీరు గమనించు కోవలసింది మీ అత్తగార్నే. ఆవిడే మీ నిత్యశత్రువు."

అయితే అత్తగార్ని వశం చేసుకోవడం మీ చేతిలో ఉంది. శత్రువుని చేసుకోవడమూ మీ చేతుల్లోనే ఉంది.



మీ అత్తకూడా ఒకింటి కోడలైనట్లే మీరు కూడా ఒకనాడు అత్తకాగలరు. కాబట్టి ఇద్దరూ కలిసి సామరస్యం సాధించుకుంటే తల్లీ కూతుళ్ళ బంధాన్ని మరిపించగలరు.

అంత తేలిక్కాదు!

అత్తకూడా మరో యింటి కోడలికి తల్లే అయినా ఆమె కూతుర్ని చూసినట్టు కోడల్ని చూడలేదు. పెళ్ళి చేసేక కన్నీళ్ళ పర్యంత మవుతూ కూతుర్ని అల్లుడి చేతిలో పెట్టే మహిళామణి.... కొడుకుని మాత్రం చస్తే కోడలి చెప్పుచేతల్లోకి పోనివ్వదు.

అయితే రోజులు మారే యండోయ్! కోడళ్ళు పవర్‌ఫుల్‌గా తయారయ్యారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. సంపాదించు కుంటున్నారు. యిష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడినా, సాదించినా ఊరుకోం అంటున్నారు. అయినా కాని యింకా అత్తగారి పట్టు ఇంకా సడలలేదనే చెప్పాలి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కూడా అత్తగారితో ఎంతో సఖ్యంగా ఉండే కోడళ్ళు, కోడళ్ళని కూతురిలా చూసుకునే అత్తగార్లు ఎంతోమంది ఉన్నారు.

వాళ్ళ సామరస్య రహస్యం ఏంటి?

❖ 'మావారు ఊళ్లో లేనప్పటికంటే మా అత్తగారు ఊళ్లో లేనప్పుడే నాకెంతో వెల్తిగా ఉంటుంది. మా వారు కేంపు కెడితే నేనూ మా అత్తగారూ, వంట ఎగ్గొట్టి హోటల్ నుండి కర్రీస్ తెచ్చేసుకుని, పాత సినిమా సి.డి.లు వేసుకుని చూసుకుంటూ, సినిమాని చీల్చి చెండాడుతూ జోకులేసుకుంటూ గడిపేస్తాం. టైమే తెలీదు. ఆమె ఊరికెడితే నాకు ఏదో పోగొట్టు కున్నట్టు ఉంటుంది'. అంటారు ఆశాలత.

❖ నాకు ఫ్రాక్చరయినపుడు మా అమ్మవాళ్ళు రాలేనంత దూరంలో ఉన్నారు. అప్పుడు మా అత్తపడిన ఆరాటం, చేసిన సేవ మా అమ్మ కూడా చేసి ఉండదేమో! ఆ సంఘటన తర్వాత – మా మధ్య విడదీయలేని బంధం ఏర్పడింది. ఎప్పుడైనా పుట్టింటికెళ్ళినా రెండో రోజుకే అత్తగారి మీద బెంగ వచ్చేస్తుంది' అంటారు సంధ్యారాణి.

ఇలాంటి అనేక వ్యక్తులతో మాట్లాడితే తేలే సారాంశం ఏమిటి తెల్సా?

❖ **అత్తగారు శత్రువన్న భావంతో అత్తింట్లో**

అడుగుపెట్టొద్దు. అలా చేస్తే ఆవిడ ప్రతి చూపునీ, మాటనీ, చేతనీ అనుమానంగానే చూస్తారు. అన్న ప్రతిమాటకీ భుజాలు తడుము కుంటారు. లేని దాడి నుంచి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకునే ప్రయత్నం చేసి పెడసరంగా ప్రవర్తిస్తారు. మీకు తెలీకుండానే మీరు శత్రుత్వం సృష్టిస్తారు.

❖ **ప్రతి స్త్రీ జీవితంలోనూ కొడుకు(ల)కి చాలా ముఖ్యస్థానం ఉంటుంది.** కూతుర్లు లేకపోయినా, ఉన్న కూతుళ్ళు అత్తిళ్ళకి వెళ్ళిపోయినా... భర్తపై ఎన్ని ఆశలు, ఆశయాలతో ఎంత ఆధారపడుతుందో ఆమె తన కొడుకుపై కూడా ఎమోషనల్‌గా అంతగానూ ఆధారపడు తుంది. **అది అర్థం చేసుకోండి.**

❖ కొడుకు పెళ్ళి ఆమెకి ఆనందం కలిగించినా **కోడలు రాగానే ఆమెలో అంత అధైర్యం, అభద్రత మొదలవు తాయి.** తన పెద్దరికం తగ్గిపోతుందని, తన ప్రాధాన్యత తగ్గిపోతుందని, తన మానసిక ఆలంబనల్లో ఒకటి తనకి దూరమవు తుందని!

❖ కోడలి రాకతో తాను అత్తగారినయ్యా నన్న ఆనందం కన్నా తాను పెద్దదాన్నయి పోయానన్న ఆలోచన కొందర్ని కృంగదీస్తుంది.

❖ పైకి వ్యక్తం చేయలేని, తానే గుర్తించ లేని... ఈ రకం అభద్రతలు అత్తగార్లలో బెంగ రాజిల్లజేసి శత్రుభావాన్ని అనుమానాన్ని కలిగిస్తాయి.

❖ **అలాంటి అభద్రత ఆమెలో కలగ కుండా ఉండాలంటే కోడలు కొత్తలో కొంతకాలం అత్తనే ఎక్కువగా అంటిపెట్టుకుని ఉండటం మంచిది.**

ఓ స్టోరీ

కొడుకు ఆనంద్‌కి పెళ్లయినప్పటి నుంచి తన భార్యలో వచ్చిన మార్పుల్ని గుర్తించారు మాధవరావుగారు. కోడల్ని వంటగదిలోకి రానివ్వదు. కొడుకుకి కాఫీ కూడా తానే కలిపి ఇవ్వాలంటుంది. అన్నం తానే వడ్డిస్తానంటుంది. కోడలు ఏం పెట్టినా, వండినా, వడ్డించినా, అందులో వంద వంకలు వెతుకుతుంది. ఇలా అయితే కొడుకు ఆరోగ్యం చెడిపోతుందంటుంది. వాళ్ళు గదిలోకెళ్ళి తలుపేసుకుంటే కాస్సేపటివరకూ అసహనపడుతుంది. ఈ మధ్య ఆమెలో చిరాకు, కోపం ఎక్కువైపోతున్నాయి. పాపం కోడల్ని చూస్తే జాలేస్తోంది. అత్తగారికి



తనమీద ఎందుకంత కోపమో ఆమెకి తెలీదు.

మాధవరావుగారే చివరకు చొరవ తీసుకుని భార్యకి నచ్చజెప్పారు.

"కోడల్ని ద్వేషించకుండా అభిమానంగా చూసుకుంటే కొడుకు నీపట్ల అభిమానంగా ఉంటాడు. నువ్వా పిల్లని దూరంగా ఉంచే కొద్దీ ఆ నష్టం పూరించడానికి అబ్బాయి అమ్మాయికి మరింత దగ్గరవడంతో పాటు నీకు దూరమవుతాడు. నీకేది యిష్టమో, నువ్వే తేల్చుకో" అని.

అలాగే కోడల్ని పిలిచి "అమ్మాయి, మీ అత్తగారి ప్రవర్తన చూసి బాధపడకు! కోపం తెచ్చుకోకు! కొడుకు మీద ఉన్న వెర్రి ప్రేమతో నువ్వేమైనా వాడిని తననుంచి దూరం చేసేస్తావేమోనని చెప్పుకోలేని లోలోపలి భయంతో అలా ప్రవర్తిస్తోంది. ఆ 'తల్లిమనసు'ని నువ్వు అర్థం చేసుకుని ఆవిణ్ణే వెనకేసుకురా! కనీసం అలా నటించు. నీకు వీలైతే మీ ఆయన పనులు మినహా మిగతా అన్ని పనుల్లోనూ మీ అత్తగారికి సాయం చెయ్యి. మీ ఆయన విషయంలో నీకన్నా ఆవిడకే బాగా తెలుసునన్నట్టు ప్రవర్తించి అన్నీ ఆవిడకే వదిలెయ్యి. అలా చేస్తే ఆవిడ బెంగ తీరి స్థిమితపడి, క్రమక్రమంగా కొడుకు మీద ప్రేమ పట్టు సడలించేస్తుంది. పైగా మీ అత్తకోడళ్ళిద్దరి మధ్యా సఖ్యత పెరుగుతుంది."

"ఇంత కష్టపడడం అవసరమా? అనుకోకు. పెద్దవాణ్ణి! నా భార్య మనసు తెలుసున్న వాణ్ణి కనుక చెప్తున్నాను. ఇలా చేస్తే నీకు నా భార్య తల్లిలా సాయం చేస్తుందని నాకు నమ్మకం ఉంది..." అంటూ కోడలికి హితవు చెప్పాడు మాధవరావుగారు.

సంస్కారవంతురాలు కాబట్టి అర్థం చేసుకుంది. 'చేసి చూద్దాం. ఇంతట్లోకి నా పరువేం పోలేదు. చెడ్డదైనా మంచిదైనా నాకంటే పెద్దావిడ కదా! ఓ మాట అన్నా పడదాం. మంచి జరిగితే కావలసిందే ముంది? అనుకుని ప్రయత్నించింది.

మొదట్లో ఆమె సహాయం చేయ బోయినా కస్సుమన్న అత్తగారు క్రమేణా చల్లబడి కోడలితో మామూలుగా ఉండే ప్రయత్నం చేసింది. ముఖ్యంగా అత్తగారు యింట్లోకి రాని ఆ మూడు రోజులూ కోడలికి బాగా సహాయపడ్డాయి. అడుగడుగునా కోడలు తన దగ్గరకొచ్చి యిదేం చెయ్యమంటారు? అదెలా చెయ్యమంటారు? అంటూ సలహా అడుగుతూండటంతో పాటు 'మీరు నా చెయ్యి పట్టుకుని వండించినా మీ చేతి రుచి రాదు' అని పొగిడేసరికి అత్తగారు నెమ్మదిగా చల్లబడిపోయింది.

పైగా కొడుకు కూడా ఇదివరకటి కంటే తరచుగా తన దగ్గర కొచ్చి కూచుని కబుర్లు చెప్తున్నాడు. క్రమక్రమంగా ఆమెలో అభద్రత కూడా కరిగిపోవడం మొదలైంది. అత్తాకోడళ్ళిద్దరూ ఒకరికోసం ఒకరు కొంత కొంత దిగిరావడంతో రిజల్టు కనబడ్డాయి.

ఇప్పుడు వాళ్ళిద్దరూ 'మంచి అత్తాకోడళ్ళ

గ్రూపు'లో సభ్యులయ్యారు.

మరికొన్ని టిప్స్

❖ **"నీకన్నా నేను మెరుగు" అని ఋజువు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించకండి.** ఎదుటివారి అహాన్ని దెబ్బతీయడం కన్నా శత్రుత్వాన్ని ఆహ్వానించే పద్ధతి మరోటి లేదు.

❖ కొత్తలో ఎదురయ్యే వ్యతిరేకతకి తల్లడిల్లి పోవద్దు. సమస్యల్ని ఒకొక్కటిగా నరుక్కురండి.

❖ అందరు అత్తగార్లూ పై స్టోరీలోలా వెంటనే కరిగిపోరు. వాళ్ళకేవో ప్రాబ్లమ్స్ ఉండవచ్చు. కాని మీ ప్రవర్తన కన్సిస్టెంట్‌గా ఉంటే ఆలస్యంగానైనా అత్తగారిలో మార్పు వస్తుంది.

అతి జాగ్రత్త వల్ల అనర్థాలు

అత్తగారిని మెప్పించడం కోసం అతిగా, మీ శక్తికి మించి ప్రయత్నిస్తే లాభంకన్నా నష్టమే ఎక్కువ. అందుకు శృతి అనుభవం ఓ ఉదాహరణ.

శృతి పెళ్ళికి ముందు నుంచీ తన అత్తగారితో సత్సంబంధాలుండాలని ఆశించేది. అందుకు తన వంతు చేయాలని తీర్మానించుకుంది.

పెళ్ళయ్యాక ఐదింటికే లేవడం, అరగంటలో స్నానంతో సహా అన్నీ ముగించుకోవడం మొదలుకొని ఎన్నో అలవాటు లేని పనులు తెచ్చిపెట్టుకుని బలవంతంగా చేసేది. అత్తగారి మెప్పు కోసమని, ఎంతకాలమని నటించ గలదు? ఓపిక అయిపోయేకొద్దీ తనవల్ల కాక, మానలేక...నలిగిపోయేది.

అదృష్టం కొద్దీ అత్తగారు పసిగట్టి – 'అలవాటులేని పనులు చెయ్యకు. నువ్వింకా చిన్నపిల్లవి. కొన్నాళ్ళు సరదాగా ఉండండి! నీ వయసులో నేను ఇంత పొద్దుటే లేచేదాన్నే కాదు. ఎనిమిదిదాకా మంచం దిగకపోతే మా అత్తగారే నన్నేం అనేవారుకాదు' అనేసరికి ఒక్కసారి మనసులో బరువు దిగిపోయిన శృతి అత్తగార్ని కౌగిలించుకుని ఏడ్చేసింది.

❖ అత్తగారికి **'తన కోడలు ఇలా ఉండాలి' అని మనసులో ఏదో ఊహ ఉంటుంది.** నిజం కోడలు అలా ఉండక పోయేసరికి వారిద్దరిమధ్యా ప్రారంభం లోనే అగాధం ఏర్పడుతుంది.

ఇంట్లో ఉండి తనకు ఇంటి పనుల్లో సాయపడుతుందనుకున్న కోడలు పట్టుబట్టి జాబ్‌లో చేరడం శారద అత్తగారికి ససేమిరా



నచ్చలేదు. కొడుకేమో కోడలికే వత్తాసాయె. ఇక ఆ అత్తగారి సణుగుడుకి, తెచ్చి పెట్టుకునే అనారోగ్యాలకి, సాధింపులకి అంతే లేదు.

ఎంతసేపూ తను చేస్తున్న జాబ్‌నీ, దానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్నీ విమర్శించడమే పనిగా పెట్టుకునేది.

బయట తిరగటం మంచిది కాదని, వాళ్ళ వంశమర్యాద కాదని, బయటకెళ్ళే ఆడదాని పట్ల సమాజం చులకనగా చూస్తుందని, తను తలెత్తుకోలేక పోతున్నానని, తనకి ఇంట్లో సదుపా యంగా లేదని... ఇలా ఏదో ఒకటి.

శారద దేన్నీ లెక్కపెట్టలేదు. కాని ఇంట్లో శాంతి కరువైంది. తరచు వాగ్వాదాలయ్యేవి. రానురాను శారద జవాబివ్వటం మానేసింది. అయితే – ఉద్యోగం తప్ప మరే విషయం గురించి విమర్శించినా, కాస్త ఆలోచించుకుని తప్పుంటే దిద్దుకునేది. ఆ విషయాల్లో మాత్రం తనకిష్టం లేకపోయినా వీలైనంత వరకు అత్తగారి ఇష్టప్రకారమే నడుచుకునేది.

ఈ ఆయుధం ఆ అత్తగారి మీద బానే పనిచేసింది. కోడలు ససేమిరా ఉద్యోగం మానదు. మిగతావాటిల్లో కొన్నిటికైనా తనమాట వింటుందని ఆమెకి అర్థ మయ్యేక యింట్లో గొడవలు తగ్గేయి.

హాయిగా నవ్వండి

కాస్తంత హ్యూమర్, సరదా, హాస్యం ఇంట్లో ప్రవేశ పెట్టగలిగితే వాతావరణం తేలిక పడుతూంటుంది.

పరస్పరం నమ్మండి

మీ కోడల్ని మీరు నమ్మండి. మీ అత్తగార్ని మీరు (కోడలు) నమ్మండి. చాలామంది కోడళ్ళు తమ అత్తల్ని నమ్మరు. వాళ్ళేదో వీళ్ళ సామాన్లు దొంగిలించేస్తారే మోనన్నట్లు ప్రతిదీ లోపల తాళం వేసేసుకుంటారు. సహజంగానే పెద్దవాళ్ళ మనసు గాయపడుతుంది. (చాలా కుటుంబాల్లో అత్తగార్లు, ఆడపడుచులు హద్దులు పాటించడం మాని కోడలి సామాన్లు యిష్టం వచ్చినట్టు వాడేస్తారు. కనుక, మరి అత్తగార్లూ ఆడపడుచులూ కూడా తమ హద్దుల్ని పాటించాలి. అలాగే ఒకరి విషయంలో ఒకరు అనవసరంగా జోక్యం చేసుకోకూడదు. అంటే బౌండరీస్‌ని గౌరవించాలి).

అలాగే అత్తలు కూడా యింటి బాధ్యతలు ఒక పట్టాన కోడలికి అప్పజెప్పరు. ఆమెను తమలో ఓ పట్టాన కలుపుకోరు. తమ యింటి మనిషిగా అంత త్వరగా భావించరు. దాంతో రిలేషన్‌షిప్ ప్రారంభంలోనే అగాధంతో స్టార్టవుతుంది.

కొత్తలో న్యూట్రల్‌గా ఉంటూ...కాలం గడిచేకొద్దీ యిద్దరూ ఒకరినొకరు నమ్మడం నేర్చుకుంటే అత్తాకోడళ్ళ రిలేషన్స్ మెరుగై మీ జీవితం బాగుంటుంది. ✴



మీ మనో రసాయనాల్ని అదుపు చేయండి!

శరీరంలోని రసాయనాల్లోవచ్చే మార్పుల కారణంగా మనిషి మూడ్‌లో మార్పులొస్తాయంటుంది – సైకియాట్రి

మనస్సుని – మూడ్‌ని తగినట్టుగా మార్చుకుంటే – జీవరసాయనాలలో మార్పులు సాధ్యం అంటుంది – ఫిజియలాజికల్ సైకాలజి.

పై స్టేట్‌మెంట్ కరెక్ట్. క్రింద స్టేట్‌మెంట్ అంతకన్న కరక్టు! ఇప్పుడు మనం క్రింద స్టేట్‌మెంట్‌పై ఆధారపడే అనేక విషయాలు చెప్పుకోబోతున్నాం.

మిమ్మల్ని ఎవరో ఏదో అన్నారు. మీ మనస్సు చివుక్కుమంటుంది. ఆ రోజంతా దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మీకు ఆకలి వేయదు. అంటే ఆకలికి సంబం ధించిన జీవరసాయనాలలో మార్పులు వచ్చినట్లే కదా! నిద్ర రాదు! అంటే మెదడులో నిద్ర పట్టడానికి తగిన రసాయన చర్యలు జరగనట్లే కదా!

మీరేదో చూసారు! భయం వేసింది. దేన్నో తలచుకున్నారు. భయం వేసింది. అప్పుడు మీ గుండె గుర్రంలా పరిగెత్తడం గమనించే ఉంటారు. భయం అనే మానసిక ప్రక్రియవల్ల శరీరానికి సంబంధించిన గుండెలో మార్పు లొచ్చాయా, లేదా? ఆ గుండె వేగంగా పరిగెత్తడానికి మరెన్ని రసాయన మార్పులు జరిగాయో! ఎన్ని గ్రంథులు స్రవించాయో!

మనస్సును బట్టే శరీరం!

మీ మనస్సు ఎలా ఉంటే శరీరం కూడా అలాగే ఉంటుంది. మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరం కూడా ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. మీ మనస్సు వ్యధల చెదలతో ఉంటే శరీరం కూడా బాధపడుతుంది. మిమ్మల్ని బాధిస్తుంది. అనారోగ్యాల వాతకు గురవుతుంది.

మీరు నవ్వితే మీ శరీరం ఆనందిస్తుంది. మీరు కోప్పడితే మీ శరీరం దుఃఖిస్తుంది. బాధపడుతుంది. మీరు ప్రేమిస్తే మీ శరీరంలో ప్రేమామృతం పెరుగుతుంది. అది ఎదుటివారికి పంచడం వలన వారి శరీరంలోను తేజస్సు పెరుగుతుంది. మీరు కష్టిస్తే మీ శరీరం అనారోగ్యపడుతుంది. ఎదుటివారికి అది పాసవ్వవచ్చు.

ఇవన్నీ బయోకెమిస్ట్రీకి చెందిన అంశాలే! మీ మనస్సు – మూడ్ ఎలా ఉంటే మీ శరీరం అలానే ఉంటుంది. ఆరోగ్యం–అనారోగ్యం చాలా మటుకు మీపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఎవరయితే మానసికంగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నారో వారికి గుండె జబ్బులు, కేన్సర్‌లు అధికంగా వస్తాయని, ఎవరైతే హాయిగా ప్రశాంతంగా గడిపేస్తారో వారికి ఇటువంటి జబ్బులు తక్కువగా వస్తాయని నిరూపించబడింది.

మీ నమ్మకాలు మిమ్మల్ని శాసిస్తాయి!

ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి గుండెజబ్బు వచ్చింది. గుండె జబ్బు వచ్చినందుకు కంటే, తనకు గుండె జబ్బు ఉంది ఇక



బ్రతకడం కష్టం అనే నమ్మకం అతని జీవన ప్రమాణాన్ని శాసిస్తుందట.

స్టాన్‌ఫర్డ్‌కు చెంది సైకియాట్రిస్ట్ డా॥ డేవిడ్ స్పీగెల్ చేసిన అధ్యయనాలలో నమ్మకాలు, అపనమ్మకాలు, అపోహలు వ్యక్తుల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని తేలింది. ఒక వ్యక్తికి కేన్సర్ ఉంది. చికిత్స ద్వారా తగ్గిపోయింది. కాని తనలో కేన్సర్ ఉందనే భావన, భయం, ఇంక తాను బ్రతకనేమో అనే మానసిక స్థితి, అతనిలో అనారోగ్యాన్ని మరింత పెంచుతున్నట్లు గమనించారు.

ముదిరిన దశలో

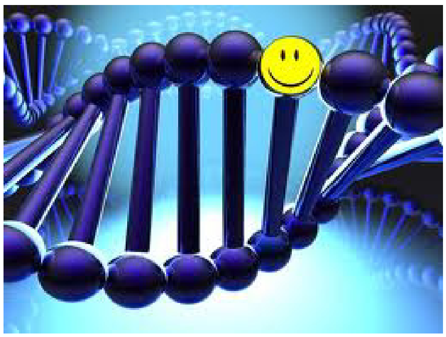
రొమ్ము కేన్సర్‌తో బాధపడుతున్న ఒక 80 మంది స్త్రీలపై డా॥ స్పీగెల్ పరిశోధనలు చేసాడు. వీరెవరూ ఆధునిక వైద్య ప్రక్రియలతో బ్రతకడం కష్టమని తేల్చివేయబడింది. అటువంటి ఆ 80 మంది స్త్రీలను తీసుకొని సైకోథెరపి చేస్తూ, సెల్ఫ్ - హిప్నాసిస్ ప్రక్రియలను నేర్పుతూ తేడా గమనించాడు. క్రమంగా కొన్ని వారాలు అలా చేసేటప్పటికి వారిలో కేన్సర్ తగ్గుముఖం పట్టడం, ఇతర వైద్య ప్రక్రియలతో చికిత్స చేస్తే తగ్గే స్థాయికి దిగిరావడం జరిగింది.

మనస్సులో దాచుకొంటే ప్రమాదం

రొమ్ము కేన్సర్ ఉన్న స్త్రీలలో ఎవరైతే తాము బ్రతకమనుకుంటారో ఎవరైతే తమలోని కోపాన్ని బాధని, దుఃఖాన్ని, భయాన్ని బయటకు వ్యక్తపరచకుండా అణగద్రొక్కుకుంటారో వారిలో చాలా త్వరగా కేన్సర్ శరీరంలో ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుందని ఓ పరిశోధనలో గమనించారు.

ఇదే సూత్రం రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్, ఆస్మా, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక అనారోగ్యాలలో కూడా జరుగుతుందని పరిశోధకులు గమనించారు. అంటే మీరు మనస్సులో దాచుకొని మీలో రగిలే అనుభూతులను, ఉద్వేగాలను పైకి వ్యక్తపరచనివారైతే మీలో సమస్యలు, అనారోగ్యం పెరుగుతాయి. ఉన్న సమస్య మరింత పెరుగుతుంది.

మీలోని డిప్రెషన్, దాచుకొనే



స్వభావం, నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ మీ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను చిన్నాభిన్నం చేస్తాయి. నిరాశావాదం, వ్యధ, ఆందోళన వంటివి మీ జీవనకాలాన్ని గణనీయంగా తగ్గించేస్తాయి.

ప్రేమలో పడడం, ప్రేమను పంచుకోవడం, ప్రేమించబడటం రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఆనందం, సంతోషం, సంతృప్తి, మనుష్యులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జీవనకాలం పెరిగేలా చేస్తాయి.

దాంపత్యానుబంధం బాగుండాలి

వివాహం చేసుకోకుండా ఎక్కువ కాలం ఉండిపోయినా, భార్యాభర్తలకు మనస్పర్థలెక్కువున్నా, సరైన ప్రేమాభిమానాలు లేని యాంత్రిక జీవితాలు గడుపుతున్నా, విడాకులు తీసుకున్నా, భాగస్వామి మరణించినా... వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి ఏదో అనారోగ్యం వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

DNA, RNA లలో మార్పులు

మనస్సు ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, ఒత్తిడికి, నిరాశకు గురయినప్పుడు జన్యువులలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చి అవన్నీ రికార్డ్ అవుతాయట. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తికి ఉద్యోగం వచ్చింది. అది అతన్నెంతో ఆనందపరుస్తుంది. ఎక్కడలేని సంతోషం వస్తుంది. అప్పుడు న్యూరో ట్రాన్స్‌మిటర్‌లు, హార్మోనులు, రిసెప్టర్‌లు మొ॥ వాటిలో మార్పులొచ్చి, ఆ సమాచారాన్నంతటిని డి.ఎన్.ఏ. రికార్డు చేస్తుంది. అంటే మీ ఆనందం జన్యువులలో రికార్డ్ అవుతుందని అర్థం.

ఆనందకరమైన కుటుంబ జీవనం సాగించిన వారికి పుట్టే పిల్లలకు కూడా ఆ సమాచారం జన్యువుల ద్వారా అందుతుంది. అంటే మీలోని ప్రతికణం మీలోని ఆందోళనకు - ఆనందానికి, సంతోషానికి స్థాయికి స్పందిస్తుంది. వాటినన్నిటిని తనలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. అంటే మీరు నేరుగా జన్యువులతో మాట్లాడుతున్నట్లే లెక్క. అవన్నీ మీ ఆరోగ్యాన్ని శాసిస్తాయి.

అందుకే వీలయినంత సంతోషంగా ఉండండి. అందరితో ప్రేమగా మెలగండి. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించుకోండి.

జీవితంలో ప్రతీదాన్నుండి సంతృప్తిని పొందడం అలవర్చుకుంటే, మీరు ఎంతో ఆనందంగా ఉండగలరు. ✴

రతి సమయంలో అంగం 'ఫట్' మంటే....?

శ్రీ.జి. శ్రీమతి వి. లది ఆరేళ్ళుగా సంతోషకరమైన దాంపత్యం. ఇంతలో ఓ అపశ్రుతి. ఆ రోజున వారు సెక్సులో పాల్గొంటుండగా అతని అంగంలోంచి ఫట్ మని శబ్దం, కళ్ళు తిరిగే బాధ, అంగం వెంబడి రక్తం కారడం...క్షణాల్లో జరిగిపోయాయి. రాత్రంతా అంగం వాపు, సలుపులతో చాలా బాధపడ్డారాయన. తెల్లారి లేచి డాక్టర్‌కి ఫోన్ చేస్తే ఆయన యూరాలజిస్ట దగ్గరికి పంపించారు.

శ్రీఎల్. దీ ఇదే కేసు. ఎటొచ్చీ ఆయనకి అంగంలోంచి రక్తం రాలేదు ఫట్ శబ్దం, నొప్పి, సలుపు, వాపు ఈయనకీ కలిగేయి. తెల్లార్లూ బాధపడ్డారు. పొద్దున్నే భార్య మరీ మరీ చెప్పింది డాక్టరు దగ్గరకి వెళ్దాం రమ్మని! "ఛ ఆయనకి ఏమని చెప్తాం? సెక్సులో ఇలా జరిగిందని చెప్తే నవ్వుతాలుగా ఉండదూ? ఎనాల్జిసిక్సు వేసుకుంటాలే! అదే తగ్గిపోతుంది" అని వాదించాడు.

మొదటి పేషెంటు చికిత్స పొంది, కోలుకొని మామూలుగా సెక్సు జీవితం ప్రారంభించుకున్నారు.

రెండవ ఆయన 3-4 రోజులు అశ్రద్ధ చేసి ఇదేదో తగ్గేలా లేదని తోచేక అప్పుడు డాక్టర్ని సంప్రదించారు. ఈయనకీ నయమైంది. కాని లింగం వంకరగా ఉండిపోయింది.

అరుదుగా సంభవిస్తున్నా ఇటువంటి సమస్యలతో మాకు పాఠకుల నుంచి ఉత్తరాలు వస్తూనే ఉన్నాయి.

ఇంతకీ జరిగిందేమిటి?



ఈ యిద్దరు పురుషులకీ రతి సమయంలో అంగం 'విరిగింది'. దీన్ని పినైల్ ఫ్రాక్చర్ అని, ఫ్రాక్చర్ పీనిస్ అనీ అంటాం.

అంగంలో ఎముకే ఉండదు కదా ఫ్రాక్చర్ ఏమిటి?

అంగంలో ఎముక ఉండదు, నిజమే! కాని అంగం స్తంభించినపుడు అది ఎముకంత గట్టిగానూ మారుతుంది. దీనికి కారణం అందులో ఉండే స్పాంజివంటి టిష్యూలు, రక్తపు గూళ్ళు! ఇవి రక్తంతో నిండటమే కాక పోటెక్కడంతో అంగం వ్యాకోచించి పెద్దదై...ఇంకా ఇంకా రక్తం నిండేకొద్దీ అంగం ఇక సాగలేక గట్టిబడటం ప్రారంభిస్తుంది.

ఒక స్థాయి దాటి అంగం వ్యాకోచించదు. అలా వ్యాకోచించ కుండా (గట్టిబడేందుకు వీలుగా) స్పాంజి టిష్యూలను, కేవర్నస్ టిష్యూలను (రక్తం గూళ్ళను) చుట్టి ఒక పొర ఉంటుంది. దాన్ని ట్యూనికా ఆల్బుజినియా అంటారు. ఆ పొర మామూలుగా అయితే దళసరిగా ఉంటుంది. అంగం స్తంభించినపుడు ఆ పొర కూడా సాగి, పల్చనైపోతుంది.

ఇక్కడికి ఈ సైన్సు పాఠం ఆపుచేసి ఒక్కక్షణం పై పేషెంట్ల బెడ్‌రూంలోకి వెళ్దాం!

వీళ్ళిద్దరూ ఉపరతిలో పాల్గొనడం జరిగింది. కామోద్రేకం పరవళ్ళు తొక్కుతుండగా భార్య వీరావేశంతో పైకి కిందికీ ఊగుతుండగా ఒక దశలో ఆమె మరీ పైకి లేవడంతో అంగం యోని నుంచి బయటకు వచ్చేసింది. తిరిగి ఆమె కిందికి ఊపునిచ్చేటప్పుడు, ఆ ఫోర్సుకి ఆమె బరువు అంగం మీద పడి, అది కాస్తా ఫట్‌మని శబ్దంతో విరిగి, మడత పడిపోయింది.

ఇంతకీ ఫట్‌మన్నది ఏమిటి?



కనిపిస్తే, శబ్దం వచ్చినా రాకున్నా యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోవాలి.

ఫ్రాక్చర్ తీవ్రత అందరిలోను ఒకేలా ఉండదు. అందరికీ ఉపరతి వల్లనే కలగదు. మామూలు రతిలో కూడా వేగంగా స్ట్రోకులిస్తూండగా పొరపాటున అంగం బయటకు రావడం, అది గ్రహించి సర్దుకునేలోగానే ఆ వేగంతో అంగం వెళ్ళి స్త్రీ పెరీనియంనో బస్థి ఎముకనో గుద్దుకుని, మడత పడి కెవ్వుమనిపించడం మామూలే! అన్నం తింటూ తింటూ పొరపాటున నాలిక కరుచుకున్నట్లే ఇదీను.

అయితే కాస్సేపటిలో నొప్పి సర్దుకుంటుంది. లేదా కొన్ని గంట లుండవచ్చు. ఆపరేషన్ అవసరమయ్యేంత గాయాలు కలగక పోవచ్చు. కంటికి కనబడని అనేక సూక్ష్మమైన చిరుగులు ఏర్పడవచ్చు.

అయితే కాలక్రమంలో ఈ చిగురుల వద్ద కొత్త – సాగటం చేతకాని టిస్యూలు ఏర్పడం, కాల్షియం పేరుకొ నడం జరిగి అంగం వంకర కలిగే అవకాశం లేకపోలేదు. ఇది మైల్డ్ ఫ్రాక్చరు.

తీవ్రమైన ఫ్రాక్చర్ల గురించి ముందే చెప్పుకున్నాం. తీవ్రఫ్రాక్చర్లకి ఆపరేషనే చికిత్స – చిరిగిన టిష్యూలను ముఖ్యంగా ట్యునికా ఆల్బుజీనియా పొరకు ఏర్పడ్డ చిరుగును కుట్లు వేసి మూసేస్తారు. స్పాంజీ టిష్యూ చుట్టూరా కవచం కూడా చిరిగితే ఈ రెండు టిష్యూల మధ్యా దారి ఏర్పడకుండా కాపాడడం పెద్ద శ్రమతో కూడుకున్న పని.

ఏదైనా వెంటనే వైద్య సహాయం పొందితే, చికిత్స అనంతరం సెక్స్‌లైఫ్ మామూలుగా కొనసాగించవచ్చు. ✴

ఎముకా? కాదు! ఇందాక చెప్పిన ట్యూనికా ఆల్బుజీనియా పొర. అది అంగస్తంభనం కారణంగా బాగా సాగి పలుచబడి ఉండటంతో స్త్రీ పైకి కిందకీ ఇచ్చే ఊపుల్లో ఒకటి గురితప్పి అంగం మీద పడటమూ, ఆ దెబ్బకి అంగం విరగడమూ జరుగుతాయి.

అయ్యబాబోయ్, ఉపరతి ఇంత ప్రమాదమా?

కానే కాదు. ఇలా ఎప్పుడో కాని, ఎవరికో కాని జరగదు. అలా జరక్కుండా ఎవరికి వారు అప్రయత్నంగానే జాగ్రత్త పడుతుంటారు. మాట వరసకి ఉపరతి సమయంలో అతను ఆమె నడుంపై చెయ్యివేసి ఆమె పైకి ఎగురుతుంటే ఆమె నడుముని అదిమి పడతాడు. లేదా తను కూడా తుంటిని పైకెత్తి అంగం జారిపో కుండా జాగ్రత్తపడతాడు. తద్వారా పెనిస్ ఫ్రాక్చర్ భయపడినంత తరచుగా జరగదు. కనుక భయపడాల్సిన పనిలేదు.

పెనిస్ ఫ్రాక్చర్‌లో ఇంకేమైనా హాని కలుగుతుందా?

పీనిస్ ఫ్రాక్చర్ ప్రధానంగా గాయపడి, చిట్లి, చిరిగేది ట్యూనికా ఆల్బుజీనియా పొర. రెండు కేవర్నస్ సిలిండర్లకీ ఇలా చిట్లటం ఒక కాంప్లికేషను. మూత్రనాళం గాయపడటం, చిరగడం, మొత్తం కట్ అవడం మరొక కాంప్లికేషను.

పీనిస్ ఫ్రాక్చర్ ఫలితంగా గాయపడి స్రవించిన రక్తం చుట్టూరా టిస్యూలలో పేరుకుని హెమటోమా ఏర్పడుతుంది. ఫ్రాక్చర్ జరిగిన తర్వాత ఎంత త్వరగా డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే అంత ఎక్కువగా మామూలు స్థితిని తిరిగి తేవచ్చు. లేటు చేసే కొద్దీ అంగం వంకర, శాశ్వత నపుంసకత్వం లాంటివి సంభవిస్తాయి.

గుర్తుంచుకోవలసిన పాయింట్లు

సంప్రదించాల్సిన స్పెషలిస్టు – యూరాలజిస్టు.

సంప్రదించాల్సిన టైం : సంఘటన జరిగిన తర్వాత ఎంత త్వరగా వీలిస్తే అంత త్వరగా (కొద్ది గంటల్లో!)

రతి కారణంగా అంగంలో కలుక్కు మనడం., నొప్పి లాంటివి కలిగితే – అవి 10 ని॥లలోపు తగ్గిపోకపోతే... అలాగే– నొప్పి, సలుపు వాపు, రక్తస్రావం వంటివి

ప్రెగ్నెన్సీ అపోహలు

■ గర్భవతులు సెక్సులో పాల్గొంటే గర్భస్రావం అయిపోతుంది.

తప్పు, సాధారణ పరిస్థితుల్లో అలా జరగదు. గర్భిణికి ఆయాసము, పొట్టపై బరువు కలగకుండా 9వ నెల వరకూ కూడా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. నెలలు నిండే కొద్దీ జాగ్రత్త వహిస్తూ లోతుగా స్ట్రోక్స్ యివ్వడం మానుకోవాలి. సాధారణ రతి విధానాలు కాకుండా ప్రక్కవాటు విధానాలు, ధేనుక పద్ధతి మంచివి. ఏది ఏమైనా ఈ విషయంలో స్త్రీ యిష్టాయిష్టాలు చాలా ముఖ్యం. భయపడాల్సినదైతే ఏం లేదు.

అయితే ఒకటి రెండు సార్లు గర్భస్రావాలయిన గర్భవతులు, రతి సమయంలో కడుపునొప్పి కలుగుతున్న వారు, మధ్య మధ్యలో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తున్న వారు సెక్సుకి దూరంగా ఉండటం క్షేమం.



■ చిన్న రొమ్ములుంటే బిడ్డకి పాలు సరిపోవు

తప్పు, నిజానికి పెద్ద రొమ్ములకంటే చిన్న రొమ్ములే చక్కగా పాలిస్తాయి. రొమ్ములు పెద్దవైనా, చిన్నవిగా ఉన్నా... బాలింత బాగా ద్రవ పదార్థాలు (నీరు, పళ్ళరసాలు, కొబ్బరి నీళ్ళు, పాలు వగైరా) తీసుకుంటూ ఆమెకి తగిన విశ్రాంతి, రిలాక్సేషను, పోషకాహారం లభిస్తూంటే పాలు చక్కగా పడతాయి. అన్నట్టు పాలు బాగా పడాలంటే బిడ్డ బాగా కుడుచుకోవాలి! అంటే 2-3 సార్లు ప్రయత్నించి పాలు పడలేదని, సరిగా పడలేదని వదిలెయ్యకూడదు.

■ గర్భవతులు ఇద్దరికి సరిపడా తినాలమ్మా!" అంటారు ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు.

ఇందులో అర్థం రెట్టింపు అన్నం తినమని కాదు. ఆఫ్టాల్ మీ కడుపులోని బిడ్డ బరువు మేగ్జిమం మీ బరువులో 15వ వంతో, ఇరవయ్యవ వంతో, ఇంకా తక్కువో ఉంటుంది. అంత చిన్న బిడ్డ కోసం రెట్టింపు ఎలా తినేస్తారు? పైగా రోజూ పెరిగే పొట్ట మిమ్మల్ని అంత తిననివ్వదే!

ఇక్కడ అర్థం ఏంటంటే- ఆహారాన్ని నెగ్లెక్ట్ చెయ్యొద్దని! ఆకలి లేకపోతే, అరుచిగా ఉంటే డాక్టర్ని కలవాలి. తినే ఆహారంలో పోషక విలువలు అధికంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వేగంగా ఎదిగే మీలోని బిడ్డకి ఆ పోషకాలు చాలా చాలా అవసరం. ఉపవాసాలు వద్దు. నెలలు పెరిగే కొద్దీ మీరు రోజూ తినే అన్నం కూడా ఒకేసారి తినలేరు. అందుకని రోజు మొత్తం మీద అనేకసార్లు కొంచెం కొంచెం తినండి.

■ 'మా అమ్మకి సిజేరియన్ అయింది. మా అక్కకీ అంతే! సో నాకు కూడా వంశపారంపర్యంగా సిజేరియనే అవుతుందని భయంగా ఉంది'

సిజేరియన్లు, పట్టకార్లు వంశపారంపర్యంగా రావు. మన నాజూకుతరం స్త్రీలు సాధారణ ప్రసవం చేయలేకపోవడానికి కారణం వారికి తగిన శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడమే! 'తగిన' అన్నాను గమనించండి. మీరు రోజూ ఇంటా బయటా చచ్చేంత చాకిరీ చేస్తుంటారు. బోలెడు కేలరీలు ఖర్చయిపోతుంటాయి. అదంతా ఎక్సర్‌సైజు కాదా అని అడుగుతారేమో! కాదు. అక్కడ మీ శరీరంలోని అన్ని కండరాలకీ ఏ విధంగా అవసరమో ఆ విధమైన, ఆ స్థాయి ఎక్సర్ సైజు లభించదు. కనుక యోగా చేయండి లేదా డాక్టరు చెప్పే శాస్త్రీయ వ్యాయామాలు చేసుకోండి. మీ ఫేమిలీలో అందరికీ సిజేరియనే అయినా మీకు నార్మల్ డెలివరీయే అవకాశం బోలెడుంది. ✴

మీకు పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే....



➣ ముందు మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండండి. ఎలకపిల్లలకి ఏనుగు పుట్టదు కదా! మీ బిడ్డ ముద్దుగా బొద్దుగా ఉండాలంటే మీరు బక్కగా, చప్పిగా ఉంటే కుదర్దు.

➣ ఎందుకంటే మీ ఒంట్లో తగినంత పుష్టి లేకపోతే మీకు గర్భం ఆరోగ్యంగా ఎదగకపోవచ్చు. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టకపోవచ్చు. బరువు తక్కువగా పుడతారు. రక్తలేమి తదితర సమస్యలు మిమ్మల్ని వేధిస్తాయి.

➣ అందుకని కనీసం గర్భం రావాలి అని కోరుకున్నప్పటి నుంచయినా మీ పౌష్టికత మీద దృష్టి నిలపండి. ఎంత తింటున్నామని కాకుండా ఏమి తింటున్నామని గమనించండి. ప్రొటీన్లు, మినరల్సు, విటమిన్లు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, మీ ఆహారంలో తగిన రాశిలో ఉంటున్నాయో లేదో చూసుకోండి (ఈ పాట్లన్నీ మీరు పడలేరుగాని మీరు సన్నగా బలహీనంగా ఉన్నట్లు తోస్తే... లేదా అధిక బరువుతో గాని ఇతర పౌష్టిక సమస్యలతో కాని ఉన్నట్టు తోస్తే.... డాక్టర్ని కలిసి మీరు రోజూ తినే ఆహారం గురించి వివరించి తగిన మార్పులు సూచించమని కోరండి. మీ ప్రాంతంలో న్యూట్రిషనిస్టు, డయటీషియన్ ఉన్నట్లయితే, వారిని సంప్రదిస్తే మరీ మంచిది.

➣ మీ అధిక బరువు కూడా కడుపులోని బిడ్డకి హానికరమే! కనుక గర్భం ధరించే ముందు బరువు తగ్గండి (డాక్టరు సూచనల మేరకు).

➣ రోజూ వ్యాయామం చేయండి. ముఖ్యంగా ఉదర, ఊపిరి వ్యాయామాలు (యోగ చికిత్స చూడండి).

ఇదెందుకూ అంటే గర్భధారణకీ, ప్రసవానికీ యివి మిమ్మల్ని సిద్ధం చేస్తాయి.

➣ అనవసరంగా మందులు వేసేసుకోకండి. స్వంత వైద్యం చేసుకోకండి

➣ మత్తు పానీయాలు, స్మోకింగ్, డ్రగ్స్‌కి పూర్తిగా దూరంగా ఉండండి.

ముందస్తు కాన్పును గుర్తించే యాప్

మహిళల్లో ముందస్తు కాన్పు ముప్పును ముందుగానే గుర్తించి చెప్పే QUIPP అనే ఓ కొత్త యాప్‌ను లండన్ కింగ్స్ కాలేజీ పరిశోధకులు రూపొందించారు. మహిళలలో ఇంతకుముందు గర్భధారణలను, గర్భాశయ ముఖద్వారం పొడవులను గణించడం ఆధారంగా ఇది గర్భస్రావ ముప్పును అంచనా వేస్తుంది. రెండు రకాలుగా పరిశీలించిన ఈ అధ్యయనంలో యాప్ మంచి ఫలితాలు కనబరిచినట్లు గుర్తించారు. ఒక మహిళకుండే ముందస్తు కాన్పు ముప్పును నిర్దిష్టంగా అంచనా వేయడం కష్టమే అయినా... ముందుగానే కాన్పవుతుందా అనేది గుర్తించేందుకు నమ్మదగిన పద్ధతులు అవసరమని పరిశోధకులు ఆండ్రూ షెన్నన్ పేర్కొన్నారు.

సెక్సు విషయంలో మీ భర్త వద్ద
మొహమాట పడుతున్నారా?

సెక్సు విషయంలో మీ భర్తతో మీరెంతవరకూ స్వేచ్ఛగా ఉండగలుగుతున్నారు? ఏ మాత్రం మొహమాట పడుతున్నారు? మీ గురించి మీరు అర్థం చేసుకోవలసిన విషయాలివి!

దాంపత్యంలో రత్యానందం మీ భర్తకెంత అవసరమో, మీకూ అంతే అవసరం! రతి అనేది ఆయన సుఖం కోసమే పాల్గొనే మొక్కుబడి ప్రక్రియ కాదు. దంపతులిద్దరూ కలిసి పడకగది ఏకాంతంలో ఆడుకునే శృంగారకేళి!

- దాన్లో మీకెప్పుడూ పరాజయమే కలుగుతూంటే...
- ఎప్పుడూ మీకు రతిసుఖం దూరంగానే ఉంటూంటే....
- లేదా లభించాల్సినంత ఆనందం మీకు లభించకపోతూ ఉంటే....

అందుకు మీ పాత్ర ఎంత ఉందో తెలుసుకుని మిమ్మల్ని మీరు సరిదిద్దు కోవాలి! ఈ క్రిందన డా|| డేవిడ్ హార్ట్‌బర్ట్ రూపొందించిన ప్రశ్నావళి యిస్తున్నాము. ప్రతి ప్రశ్ననూ జాగ్రత్తగా చదివి దానికి జవాబు ఒక కాగితం మీద వ్రాసుకోండి. వాటికి మార్కులు ఎలా వేసుకోవాలో తరువాత చెబుతాను.

1. రతి సమయంలో మాట్లాడటం నాకు చాలా యిబ్బందిగా ఉంటుంది (నేను సెక్సుని మౌనంగా ఆనందించడానికే యిష్టపడతాను).

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

2. సెక్సు విషయానికొస్తే నేను చాలా సిగ్గరినని నా అభిప్రాయం.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

3. నాకు రతి కావాలనిపిస్తే నా భర్తను కోరతాను

జ: ఎ) ఎన్నడూ కోరను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి సి) అప్పుడప్పుడు డి) తరచు కోరతాను ఇ) ప్రతిసారీ కోరతాను.

4. నా సెక్సు అవసరాలేమిటో నా భర్తకు స్వేచ్ఛగా చెప్పుకోగలను.

జ: ఎ) ఎన్నడూ కాదు. బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా కోరతాను ఇ) ప్రతిసారీ కాదు.

5. నేను సెక్సుపరంగా కనే పగటికలల్ని నాభర్తతో చెప్పి పంచుకోవాలని సరదా పడతాను.

జ: ఎ) ఎన్నడూ చెప్పను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం చెపుతాను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా చెపుతాను ఇ) ప్రతిసారీ చెపుతాను.

6. సెక్సు గురించి స్నేహితులతో చర్చించడానికి నాకు చాలా యిబ్బందిగా ఉంటుంది.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

7. నా సెక్సు పరమైన కోరికలని నా భర్తకి వెల్లడిస్తాను

జ: ఎ) ఎన్నడూ వెల్లడించను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం చెపుతాను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా వెల్లడిస్తాను ఇ) ప్రతిసారీ వెల్లడిస్తాను.

8. రతి సమయంలో నాకు నా అవయవాలని స్పర్శించడం యిష్టం ఉండదు.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ ఇష్టం ఉండదు బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ అయిష్టం లేదు.

9. నాకు రతి ఏ మాత్రం అవసరం లేనప్పుడు కూడా ఒద్దని నా భాగస్వామికి చెప్పలేను.



జ: ఎ) ఎన్నడూ చెప్పలేను. బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) నాకు ఇబ్బంది ఎప్పుడూ లేదు.

10 "నాకూ కామవాంఛ ఉంది. నాకూ అవసరాలుంటాయి. నేనూ మనిషినే" అని అనుకోవడానికి నాకు యిష్టం ఉండదు.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ ఇష్టం ఉండదు బి) సాధారణంగా యిష్టం ఉండదు సి) అప్పుడప్పుడు డి) అరుదుగా మాత్రమే ఇ) ఎన్నడూ అభ్యంతరపడను.

11. ప్రణయంలో నాకేది యిష్టమో నా భాగస్వామికి చెప్పడం నాకు చాలా యిబ్బందనిపిస్తుంది.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

12. నాలో కలిగే కామభావనలను నేను పైకి చెప్పుకోగలను.

జ: ఎన్నడూ చెప్పుకోలేను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం చెప్పగలను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా ఇ) ప్రతిసారీ చెప్పుకోగలను.

13. నాకు రతి సంతృప్తి కలిగించమని నా భాగస్వామిని పట్టుబట్టడం నాకిష్టం ఉండదు.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

14. నాకు ఏ మాత్రం అవసరం లేనప్పుడు కూడా నేను (నా భాగస్వామి కోసం) సెక్సులో పాల్గొంటున్నాను.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ అలా పాల్గొనను.

15. నా భాగస్వామి సెక్సులో అనుసరించే పద్ధతి ఏదైనా నాకు బాగుండకపోతే నేనా విషయం చెబుతాను.

జ: ఎన్నడూ చెప్పను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం స్పష్టంగా చెపుతాను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా చెపుతాను ఇ) ప్రతిసారీ చెపుతాను.

16. నా భాగస్వామి సెక్సు చేసే విధానాన్ని మెచ్చుకోవటం నాకు ఇష్టమే.

జ: ఎన్నడూ కాదు బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం మెచ్చుకోగలను సి) అప్పుడప్పుడు మెచ్చుకుంటాను డి) సాధారణంగా మెచ్చుకుంటూనే ఉంటాను ఇ) ప్రతిసారీ మెచ్చుకుంటాను.

17. సెక్సు విషయాలను నా భాగస్వామితో చర్చించటం నాకు చాలా తేలిక. ఎబ్బెట్టు అనిపించదు.

జ: ఎప్పుడూ ఇబ్బందే బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం చర్చిస్తాను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా చర్చిస్తాను ఇ) ఎప్పుడూ ఇబ్బంది కలగదు.

18. రతి విషయంలో నేనే చొరవతీసుకుని నా భాగస్వామిని ఆహ్వానించడానికి నాకేమీ ఇబ్బందిలేదు.

జ: ఎ) అమ్మో, నేనలా చేయను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం చొరవ చేస్తాను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా చొరవ చేస్తూనే ఉంటాను. ఇ) ఎన్నడూ ఇబ్బంది లేదు.

19. నాకు ఇష్టంలేని లైంగిక కలాపాలు కూడా నా భాగస్వామి కోసం నేను చేస్తూ ఉంటాను.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

20. నేను సుఖపడటం కన్నా సెక్సులో నా భాగస్వామిని సుఖపెట్టడమే నాకు ముఖ్యం.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

21. నా శరీర భాగాలను ఎలా ప్రేరేపిస్తే నాకు బాగుంటుందో నా భాగస్వామికి చెప్పగలను.

జ: ఎ) ఎన్నడూ చెప్పలేను. బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ప్రతీసారి చెప్పగలను.

22. నన్ను నేను ప్రేరేపించుకుని భావప్రాప్తి (తృప్తి) పొందటం నాకు యిష్టమే!

జ: ఎన్నడూ కాదు బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం మెచ్చుకోగలను సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా చెప్పగలను ఇ) ప్రతిసారీ చెప్పగలను.

23. ప్రణయ కలాపాల్లో, రతిలో నాకేదైనా నచ్చితే పదే పదే చెయ్యమని కోరతాను

జ: ఎన్నడూ కోరను బి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి మాత్రం సి) అప్పుడప్పుడు డి) సాధారణంగా కోరతాను ఇ) ప్రతిసారీ కోరతాను.

24. నాలో కలిగే కామస్పందనలను నిజాయితీగా వెల్లడించడం నా వల్ల కాదు.

జ. ఎల్లప్పుడూ అంతే బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) అదేం లేదు, నిజాయితీగా చెప్పగలను

25. సెక్సు విషయాల గురించిన చర్చ ఎపుడు వచ్చినా తప్పించెయ్యాలని చూస్తాను.

జ: ఎ) ఎల్లప్పుడూ బి) సర్వసాధారణంగా సి) అప్పుడప్పుడు డి) ఎప్పుడో ఒక్కొక్కసారి ఇ) ఎన్నడూ కాదు.

జవాబులు వ్రాసుకున్నారు కదా!
ఈ సారి మార్కులు వేసుకోండి.

జవాబు	మార్కులు
ఏ	0
బి	1
సి	2
డి	3
ఇ	4



ఈ ప్రకారం మీరే మార్కులు వేసుకుని, వాటన్నిటినీ కూడండి. ఆ అంకె "73" దాటితే మీరు చొరవైన వ్యక్తులుగానే లెక్క, మొహమాటం బాధ మీకు లేదు. మీకు కావలసిందేదో మీరు సాధించుకుని సంతృప్తిపడగలరు.

మీకు సెక్సు సమస్యలు "మీ స్వభావం కారణంగా" వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ.

మీకు 73కి మించి ఎన్ని ఎక్కువ మార్కులొస్తే అంత మంచిది.

మీ మార్కులు 73 కన్నా తక్కువ వచ్చేయనుకోండి. మీరు సెక్సు విషయంలో మొహమాటస్తులన్నమాట! లాభం లేదు. మీరు మారాలి. లేకపోతే మీకు సెక్సులో మీరు కోరుకున్నంత సుఖసంతృప్తులు లభించవు.

ఏయే ప్రశ్నల్లో మీ మార్కులు తక్కువ వచ్చేయో చూసుకోండి. ఆయా అంశాల్లో మీ స్వభావాన్ని మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకి 4వ ప్రశ్న తీసుకోండి. దానికి మీకు మార్కులు 0 అనుకుందాం! అంటే మీరు మీకు సెక్సులో ఏం కావాలో, మీ భర్తకు స్వేచ్ఛగా చెప్పుకోలేరన్నమాట. అంటే మీకు ఫలానా విధంగా కావాలని మనసులో ఉన్నా, చెప్పే ధైర్యం లేక మనసులోనే ఉంచుకుని చివరకు అసంతృప్తితో మిగిలిపోతారు. ఇది మంచి లక్షణం కాదుకదా! **అడగందే అమ్మైనా పెట్టదు. కనుక "యిలా అయితే నాకు బావుంటుంది" అని మీరు మీ భర్తకి సూచించడం నేర్చుకోవాలి.**

ఇలా ప్రతిపాయింటులోనూ మీకు సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ మార్కులు వచ్చేలా మీ స్వభావాన్ని మార్చుకోవాలి. మాకు తెలుసు, ఈ శీర్షికను స్త్రీలకంటే పురుషులే ఎక్కువ యింట్రస్టుతో చదువుతారని! కనుక భార్యల సెక్సు మొహమాటాన్ని వదిలించటంలో మీరున్నూ కృషి చేయమని పురుషులందరినీ కోరుతున్నాం! ✶

కొందరు స్త్రీలు జడంగా ఉండటానికి కారణమేమిటి?



మానసిక కారణాలు:

భార్యాభర్తల మధ్య పొరపొచ్చాలు, అనుమానం, భర్తచే నిర్లక్ష్యానికి, అవమానాలకు గురవడం, భర్త ప్రవర్తన (త్రాగుడు, చిల్లర తిరుగుళ్ళు మొ॥), ఆకర్షణ లేకపోవడం, ఆధ్యాత్మిక చింతన, పాపభీతి, ఈడిపల్ కాన్ఫ్లిక్టులు, బాల్య యౌవనాల్లో లైంగిక వేధింపులకి గురై ఉండటం, ఎబార్షన్ వంటి వాటివల్ల కలిగే అపరాధ భావం మొదలగున్నవి జడత్వాన్ని కలిగిస్తాయి.

తేలిగ్గా పరిష్కరించగల కారణాలు:

(సరైన) గర్భనిరోధక పద్ధతి పాటించనందువల్ల గర్భధారణ భయం, ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాక కొన్నాళ్ళ పాటు ఏమైనా అవుతుందేమోననే భయం, భర్త తనవల్ల సుఖపడటం లేదనే విచారం, పిల్లలు చూస్తారనే భయం, యింట్లో అవకాశం లేకపోవడం, భర్త రోగగ్రస్తుడవడం వంటి నివారించగల కారణాలు కూడా స్త్రీలలో జడత్వం కలిగించగలవు.

శారీరక దోషాలు:

పొత్తి కడుపులోని జననాంగాలు వ్యాధిగ్రస్తమవడం, జననాంగ దోషాలు, వెజైనిస్మస్, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి వాటివల్ల రతిలోమంట, నొప్పి; హార్మోను-దోషాలు, సర్జరీవల్ల ప్రసవం తర్వాత పడ్డ కుట్లవల్ల నొప్పి/మంట, మాదక ద్రవ్యాలు, ఉపశమనకారుల వాడకం, డిప్రెషన్, మానసిక రుగ్మతలు, దీర్ఘ అనారోగ్యాల కోసం వాడే మందులు, లైంగిక వ్యాధులు, జననాంగ ద్రవాలు ఊరకపోవడం మొ॥ అంశాలు కూడా జడత్వానికి పరోక్షంగా కాని ప్రత్యక్షంగా కాని కారణమవుతాయి.

ఇవీ వైద్యశాస్త్ర దృష్టిలో చూస్తే కన్పించే జడత్వ కారణాలు! వీటన్నిటినీ చికిత్స ద్వారా పోగొట్టవచ్చు.

స్త్రీల మనసులోని మాట!

ఇక స్త్రీ లేమంటున్నారో శాంపిల్‌కి కొన్ని అభిప్రాయాలు చూద్దాం:

* "మగవాళ్ళు సున్నితం తెలియని మోటు మనుషులు. ఆడవాళ్ళ ఫీలింగ్స్ కాని, సెక్సు అవసరాలని కాని పట్టించుకోరు. రోడ్డు రోలరు దొళ్ళినట్టు వాళ్ళక్కావలసిందేదో చేసుకుపోయి, సారీ అనేస్తారు. అందుకే నాకు సెక్సంటే అయిష్టం".

* నా భర్త తరచు తాగి వచ్చి, నన్ను నానా మాటలూ అంటాడు. చెయ్యి చేసుకుంటాడు. నన్నూ, మా అమ్మానాన్నల్నీ బూతులు తిడతాడు. ఇంట్లోంచి పొమ్మంటూంటాడు. మళ్ళీ కాస్సేపటికి సారీ చెప్పేసి పక్కలోకి రమ్మంటాడు. అంత అవమానం భరిస్తూ, అతని పక్కకి ఎలా వెడతాను?

* 'నా మనసులో కోరిక వెళ్ళగక్కితే అతనికి నపుంసకత్వం వచ్చేస్తుంది. నా బాధ చెప్పుకోకపోతే నా మనసు తీరని కోరికతో దహించుకుపోతుంది. ఈ గోలంతా ఎందుకు? అందుకే సెక్సుకి దూరమయ్యాను.'

* మా ఆయన నన్ను కూచోబెట్టి తనకి సెక్సు ఎలా చేయడం యిష్టమో, ఎలాంటిది యిష్టం లేదో లెక్చరిస్తాడు. అలాంటి లెక్చరే నేనిస్తే నాకు కొవ్వెక్కిందంటాడు. ఇదే న్యాయం?"

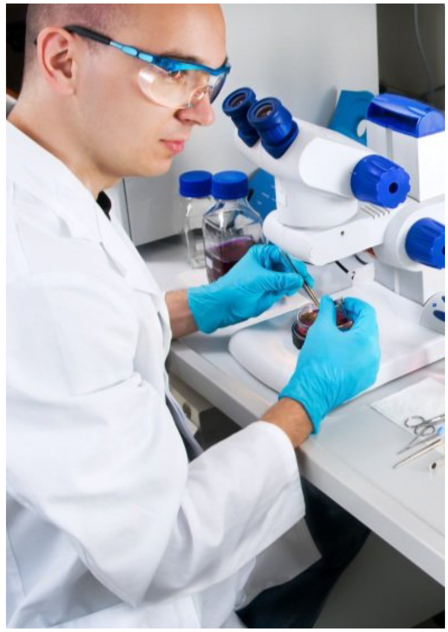
* మగవాళ్ళకి కూడా రొమ్ములుంటే కాని వాళ్ళకి తెలిసిరాదు పిసికి పాకం పట్టడం ఎంత బాధ పెడుతుందో?" అంటారొకామె కసిగా.

* 'మా వారు' అంగచూషణ చేయమని బలవంత పెడతారు. కాని యోని చూషణ అంటే మాత్రం అసహ్యమట. నాకుండదా అసహ్యం?".

భర్తలూ, ఆలోచించండి మరి! ✶

సంతానం

పురుషుడి లోపాలు గుర్తించే లేబరేటరీ పరీక్షలు



సంతానం కలగకపోవడానికి కారణం పురుషుడిలో ఉందేమో తెలుసుకునేందుకు ముందుగా అతని వైద్య చరిత్ర, లైంగిక జీవితం గురించి తెలుసుకోవడం, అటుపైన బాహ్య పరీక్ష (శారీరక పరీక్ష) చేయుటం, అతనుండే పరిసరాలు, రసాయనాలు, వాడే మందులు మొ॥ వాటి పాత్ర ఏమైనా ఉందేమో గ్రహించడంతో బాటు కొన్ని లేబరేటరీ పరీక్షలు కూడా చేయించాలి.

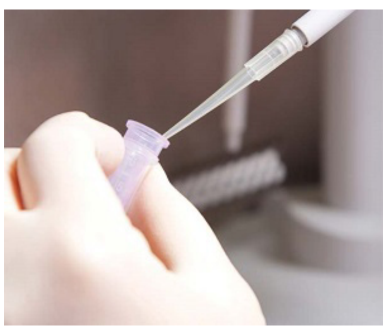
అందులో వీర్యపరీక్ష, అవసరమైతే హార్మోను పరీక్షలు ప్రధాన మైనవి. వాటిల్లో లోపాలేమన్నా కనిపిస్తే తదుపరి పరీక్షలు అవసరపడతాయి.

వీర్య పరీక్ష

ఇదే అన్నిటికన్నా కీలకమైన లేబరేటరీ పరీక్ష. అంతమాత్రాన యిది పురుషుడి సంతాన సాఫల్యశక్తిని కొలిచే నిర్ధారణ పరీక్ష మాత్రం కాదు. అతని సాఫల్య శక్తి గురించి ఒక అవగాహనను మాత్రమే ఏర్పరుస్తుంది.

ఎందుకంటే లేబరేటరీ పరీక్షలో చాలా బాగున్న వీర్యాలు కూడా వాస్తవంలో గర్భం కలిగించలేక పోతూండటం మామూలే! వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం బాగున్నప్పటికీ వీర్యంలో ఇతర దోషాలున్నా, లేదా ఆ వీర్యాన్ని స్త్రీ శరీరంలోని ద్రవాలు, ఏంటీబాడీలూ తిరస్కరించినా గర్భం రాదు.

కాబట్టే వీర్య పరీక్ష అమీతుమీ తేల్చి పారేసే పరీక్ష మాత్రం కాదు. అయితే వీర్యంలో వీర్యకణాలు అసలే లేవనుకోండి! లేదా బాగా తక్కువగా ఉన్నాయనుకోండి! లేదా మందకొడిగా ఉన్నాయనుకోండి! వీర్యంలో వ్యాధి లక్షణాలున్నాయనుకోండి! ఇలాంటి విషయాలు తెలియజెప్పేది, చికిత్సకి అవకాశం కల్పించేదీ వీర్యపరీక్షే! కనుకనే అది ముఖ్యమైన పరీక్ష!



వీర్యం ఎలా సేకరించాలి?

పరీక్ష నిమిత్తం వీర్యాన్ని హస్త ప్రయోగం ద్వారా సేకరించడమే శ్రేష్ఠం. అది వీలుకాని వారు మాత్రమే భార్యాభర్తలిద్దరూ సెక్సులో పాల్గొని, స్ఖలించే సమయంలో వీర్యాన్ని సీసాలో పడేటట్లు సేకరించాలి. 2 లేక 3 రోజులు సెక్సులో పాల్గొనకుండా, ఇతరత్రా స్ఖలించకుండా సాధ్యమైనంత త్వరగా (గంట లోపల) లేబరేటరీలో పరీక్ష నిమిత్తం ఇచ్చేయాలి.

సంతానం కలగని అనేక వేల మంది పురుషుల వీర్య పరీక్షల్ని పరిశీలించిన మీదట వీర్యంలో కొన్ని రకాల లక్షణాలు ఉంటే సంతానం కలగడం సులువవుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఫలవంతమైన వీర్యం కనీస లక్షణాలు:

కనీసం రెండు వీర్య పరీక్షల్లో–

- వీర్యం రాశి 1.5-5.0 ml ఉండాలి.
- వీర్య కణాల సంఖ్య 20 మిలియన్లకు మించి ఉండాలి.
- 60% ఆపైన వీర్యకణాల ఈదుతు న్నవై ఉండాలి.
- వీర్యకణాలు ముందుకి ఈదుకెడుతూ, వాటి చురుకుదనం గ్రేడ్ 2, ఆపైన ఉండాలి.
- కనీసం 60% వీర్యకణాల్లో బాహ్య నిర్మాణం బాగుండాలి.
- వీర్యంలో చీము కణాలు ఎక్కువ ఉండరాదు.
- **వీర్యం చిక్కగా ఉండకూడదు.**
- వీర్యకణాలు ఒకదానికొకటి అంటుకు పోకూడదు.

పై లక్షణాలు లేని వీర్యం తగినంత ఫలవంతమైనది కాదని అర్థం. అలా అని నిష్ఫలం కాకపోవచ్చు. అలాంటి వీర్యాలవల్ల కూడా అతి తక్కువ మందిలో సంతానం కలుగుతుంటుంది. సాఫల్య శక్తి అసలే లేని వీర్యాన్ని బాగుపరచే మార్గాలు లేవు కాని తక్కువగా ఉన్నవాటిని చాలామటుకి మెరుగుపరిచి ఫలవంతమైన వీర్యాలుగా మార్చవచ్చు.

అలా వీల్లేని సందర్భాల్లో కూడా వేరే విధాలుగా (ఆ వీర్యం తోనే) గర్భం కలిగించవచ్చు. ఇంట్రాయూటిరైన్ ఇన్సెమినేషన్, IVF, ZIFT,GIFT, TESA, MESA, Micro manipulation & ICSI వంటి పద్ధతులు ఈకోవలోకి వస్తాయి.

ఇతర లేబరేటరీ పరీక్షలు

వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం, ఆకారం అన్ని విధాలా ఉండాల్సిన తీరులో లేనప్పుడు అదనపు పరీక్షల అవసరం ఏర్పడుతుంది. కౌంటు తక్కువగా ఉంటే చేయాల్సిన పరీక్షల్లో హార్మోను పరీక్షలు ముఖ్యమైనవి. సాధారణంగా టెస్టోస్టిరాన్, LH, FSH, హార్మోన్లను, Prolactin TSH, T_3 T_4 పరీక్షించాల్సి వస్తుంది. ఎందుకంటే రక్తంలోని టెస్టాస్టిరాన్ స్థాయిని బట్టి బీజాల్లో ఈ హార్మోనుని ఉత్పత్తి చేసే లీడెగ్ సెల్స్ పనితీరుని అర్థం చేసుకోవచ్చు. LH, FSH,ల స్థాయిని బట్టి పేషెంటు బీజాల వైఫల్యానికి కారణం మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథా? హైపోథాలమసా? లేక బీజాల్లోనే దోషం ఉందా అనేది గ్రహించవచ్చు.

అలాగే పిట్యూటరీ ట్యూమరు లక్షణాలున్నవారిలోను, ఆటగాళ్ళు, వ్యాయామకారుల్లోనూ; సైకియాట్రి మందుల్ని, బి.పి. మందుల్ని వాడుతున్న వారిలోనూ ప్రొలాక్టిన్ అధికంగా ఉండే అవకాశముంది. ప్రొలాక్టిన్ అధికంగా ఉంటే వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఈ పరిస్థితికి మూలమైన కారణాలన్నీ గుర్తించి బాగుచేస్తే ఆ పురుషుడి సాఫల్యశక్తి పెరుగుతుంది.

LH, FSHల రాశి తక్కువగా ఉన్న వారిలో T_3, T_4 ,TSH, అనే థైరాయిడ్ హార్మోనుల్ని, ACTH హార్మోనుని లెక్కించాలి. ఫలితాన్ని బట్టి చికిత్స ద్వారా పరిస్థితి మెరుగు చేయవచ్చు.

యాంటీబాడీ పరీక్షలు

కొందరు పురుషుల వీర్యంలో వారి వీర్యకణాలకు వ్యతిరేకంగా వారి శరీరమే ఏంటీబాడీలు (వ్యతిరేక పదార్థాలు) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వీటిని యాంటీస్పెర్మ్ ఏంటీ బాడీలు (ASA) అంటారు. అలాంటి యాంటీబాడీలున్న పురుషుల సాఫల్య శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ యాంటీబాడీలుండటానికి కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. గతంలో బీజాలకు కలిగిన వ్యాధికాని, సర్జరీ కాని, జన్యు సంబంధమైన వ్యాధులు కాని, బయాప్సీ చేయడం కాని, వీర్యనాళాల్లో ఆటంకాలు కాని... ఇలాంటి వేవో కారణ మవుతాయి.

వీర్యపరీక్షలో వీర్యకణాలు ఒకదాని కొకటి అంటుకుపోయి గుంపులుగా ఏర్పడుతున్నట్టు రిపోర్టు వచ్చినా, వీర్యకణాల కదలిక బాగా క్షీణించినా, పోస్ట్ కాయిటల్ పరీక్ష నెగిటివ్ వచ్చినా, వీర్యకణాలు తోక జాడిస్తూ అక్కడక్కడే గిరికీలు కొడుతున్నా....యాంటీ బాడీ పరీక్ష చేయించాలి.

వీర్యంలోనూ రక్తంలోనూ ఈ యాంటీబాడీల స్థాయిని గుర్తించడానికి పరీక్షలున్నాయి. వీటికన్న Immunobead అనే పరీక్ష ఉత్తమమైనది. దీనిద్వారా వీర్యకణం తలకి, మెడకి, తోకకి అంటుకునే యాంటీబాడీల్ని గుర్తించవచ్చు. 20-50 శాతం వీర్యకణాలు ఇమ్యూనోబీడ్ బైండింగ్‌కి గురైతే ఆ వీర్యాన్ని సాఫల్యవంతం కాని వీర్యంగా భావించి చికిత్స చేయాలి.

ఆధునిక వీర్య సాఫల్య పరీక్షలు

పురుషుడి సాఫల్యశక్తిని ఏ ఒక్క పరీక్షవల్లా నిర్ధారించడం వీలుకాదు. సందర్భానుకూలంగా కొన్ని టెస్టుల్ని కలగలిపి చేయడం ద్వారా అతని సాఫల్యతని అంచనా వేయవచ్చు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే పరీక్షలు సాధారణంగా చేసేటివి కావు. అత్యవసరమైతేనే చేస్తారు.

ఆకృతికి పరీక్ష

Strict Morphology Test

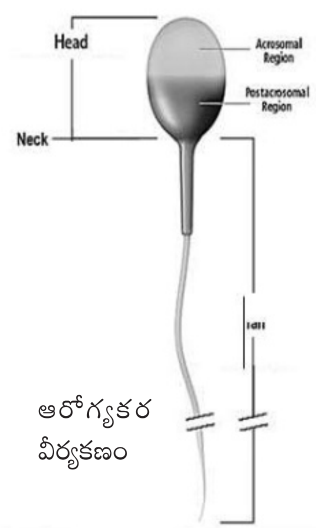
మామూలు వీర్యపరీక్షల్లో మార్ఫాలజీ (ఆకృతి, బాహ్య స్వరూపం) 80% బాగుందనీ, 20% వికృతకణాలున్నాయనీ వగైరా రిపోర్టు రాస్తారు. 50% కాని అంతకన్నా ఎక్కువ కానీ వీర్యకణాలు వికృత స్వరూపంలో ఉంటే ఆ వీర్యం ఫలవంత మైనది కాదని అర్థం. అలాంటి వీర్యం కలిగి ఉండటాన్ని టెరటో స్పెర్మియా (Teratospermia) అంటారు.

1986లో డా॥ క్రూగర్ బృందం Strict Morphology Test ని రూపొందించింది. దీని ప్రకారం వీర్య కణాలలో 14% కి తక్కువ కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన కణాలుంటే వాటితో IVF ద్వారానైనా గర్భం కలిగించవచ్చుని పేర్కొంది.

అంతమాత్రాన యిది పురుషుడి సంతాన సాఫల్య శక్తిని కొలిచే నిర్ధారణ పరీక్ష మాత్రం కాదు.

ఏవి మంచి కణాలు?

వీర్యకణాల మార్ఫాలజీనీ క్రూగర్ పద్ధతిలో నిర్ణయించేందుకు గాను ముందుగా వీర్యకణాలను పేపనికోలోవ్ వర్ణపదార్థాలతో రంగు అద్దుతారు. దానివల్ల వీర్యకణాల్ని స్పష్టంగా గుర్తించడం వీలవుతుంది. కనీసం 200 స్పెర్మ్‌లని మైక్రోస్కోప్‌లో పెద్దవిగా ఎన్‌లార్జ్ చేసి క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తారు. 3–5 మైక్రోమీటర్ల పొడవు, 2–3 మైక్రోమీటర్ల వెడల్పు కలిగిన అండాకారపు తల; తలకంటే ఒకటిన్నర రెట్లు పొడవున్న మెడ, సుమారు 45 మైక్రోమీటర్ల పొడవుగల తోక ఉండి మెడ, తల, తోకల్లో ఎక్కడా డిఫెక్టు లేకుండా ఉంటేనే ఆ వీర్యకణం మంచిది.



ఆరోగ్యకర వీర్యకణం

వాటన్నిటికీ తలపైన సూదిమొన వంటి ఏక్రోజోమ్ ఉండాలి. అది వీర్యకణం తలలో 40–70% ప్రాంతాన్ని ఆక్రమించాలి. (ఆ సూది మొనతోనే వీర్యం అండంలోకి చొచ్చుకు పోగలుతుంది. కాల్చిన సూదితో ఐస్ ముక్కని పొడిస్తే ఐస్ కరుగుతూ ఎలా దారి యిస్తుందో ఈ ఏక్రోజోమ్ విడుదల చేసే రసాయనాల వల్ల అండం గోడలో రంధ్రమేర్పడి వీర్యకణం ప్రవేశించేందుకు మార్గం ఏర్పడుతుంది. కనుక ఏక్రోజోమ్ లేకపోయినా, లోపభూయిష్టంగా ఉన్న ఆ వీర్యకణాలు గర్భం కలిగించలేవు.)



ఇలాంటి ఆరోగ్యకర కణాలు కనీసం 14% ఉంటే సరిపోతుందని క్రూగర్ బృందం పేర్కొంది. ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు కనీసం 50% ఉండాలని అంతకు ముందు వరకూ పేర్కొన్న WHO కూడా క్రూగర్ క్రైటీరియా పట్ల సంతృప్తి చెంది 30% కి తగ్గించింది.

వికృత వీర్యకణాలని తీసుకుంటే అవి కోసుగా సూదుల్లాకాని, రెండు తలల్తోకాని, బండగా వెడల్పుగా కాని, రూపం లేకుండా కాని, అతి సూక్ష్మంగా కాని ఉంటాయి.

వీర్యకణాల్లో వికృతకణాల సమస్య ఉన్నప్పుడు IVF చేపడితే అది సక్సెస్ అయ్యేది లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి ఈ తేలికైన మార్ఫాలజీ పరీక్ష చక్కగా పనికొస్తుంది. చాలా IVF లేబరేటరీల్లో ఇప్పుడు ఈ Strict Morphology పరీక్షని తప్పని సరిగా చేస్తున్నారు.

కంప్యూటర్ అసిస్టెడ్ సెమెన్ ఎనాలసిస్ (CASA) గురించి, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఇటీవల ప్రకటించిన వీర్య ప్రమాణాల గురించి మరో సంచికలో తెలుసుకుందాం. ✴



క్రీడాకారులకి సెక్సు జాగ్రత్తలు

ఆటల్లో, పోటీల్లో, పందేల్లో దెబ్బలు తగిలితే అవి శారీరానికే కాదు సెక్సు అవయవాలకి కూడా తగుల్తుంటాయి కదా! వాటి వల్ల లైంగిక సమస్యలేర్పడతాయి కదా! అంతే కాదు, ఆటగాళ్ళకి ప్రత్యేకించి కలిగే సెక్సు అవయవాల సమస్యలూ... సెక్సు సమస్యలూ కొన్ని ఉన్నాయి. వాటి గురించి అపోహలూ ఉన్నాయి. అలాగే క్రీడారంగానికి సెక్సువల్ల కలిగే మేలూ ఉంది. అవన్నీ ఏంటో మీకు చెప్దామని ఈ వ్యాసం వ్రాస్తున్నాం!

క్రీడాకారుల శారీరక, మానసిక ఫిట్‌నెస్ గురించి, క్రీడల వల్ల కలిగే గాయాలు, మనో శారీరక సమస్యలు, వాటి పరిష్కారాల గురించిన ప్రత్యేక వైద్య విభాగం పేరు 'స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్'!

ఒకే వయసున్న అందరి శారీరక అభివృద్ధీ ఒకేలా ఉండదు. పొడవు, బరువు, కండపుష్టి... ఎవరివి వారివే! అలాగే లైంగిక పరిపక్వతలో చాలా తేడా ఉంటుంది. అంచేత పెద్ద పెద్ద క్రీడల శిక్షణకి, పోటీలకి ఎంపిక చేసేటప్పుడు శరీరనిర్మాణంతో పాటు వారి లైంగిక పరిపక్వత స్థాయిని కూడా పరిశీలిస్తారు.

లైంగిక పరిపక్వత వల్ల క్రీడా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది మరి, మంచి క్రీడాకారులకి సెక్సు సామర్థ్యం బాగుంటుందా?

ఒకే వయసు, శరీర నిర్మాణం గల వారిలో లైంగిక పరిపక్వత అధికంగా గలవారి క్రీడా సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుందట.

క్రీడాకారులకి వైద్య పరీక్షలు చేసే టప్పుడు పురుషుల బీజాలని పరీక్షిస్తారు. బీజాలు బీజకోశంలోకి దిగనివారు (Undescended testes) వరిబీజం (హైడ్రోసిల్), గిలక (హెర్నియా), బీజాల్లో నొప్పి గలవారిని ఆయా సమస్యలకి చికిత్స



చేయించుకోకుండా కొన్ని స్పోర్ట్స్‌లోకి తీసుకోరు. వాటివల్ల క్రీడాకారులకి హాని కలగొచ్చు. పోటీలో ఓటమి కలగవచ్చు.

ఆడపిల్లల విషయంలో బహిష్టు సమస్యలున్నాయేమో పరీక్షిస్తారు.

లైంగిక పరిపక్వత (సెక్సువల్ మెచూరేషన్) వల్ల క్రీడా సామర్థ్యం పెరుగుతుందన్నాం. **మరి మంచి క్రీడాకారులకి సెక్సు సామర్థ్యం బాగుంటుందా?**

క్రీడలకోసం రోజూ అనేక గంటలు శారీరక వ్యాయామాలు, స్పోర్ట్స్ ప్రాక్టీసు చేసే ఆడపిల్లలు ఆలస్యంగా "రజస్వల"వుతారని అనేక పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. అంతేకాక వారిలో ద్వితీయ లైంగికాభివృద్ధి (రొమ్ములు, వెంట్రుకలు, శరీర ఆకృతి, జననాంగ మార్పులు, బహిష్టు) ఆలస్యమవుతుంది.

సాదాసీదా డ్రిల్లు, రోజువారీ వ్యాయామాలూ చేసేవారికి యిలా జరగదు. సీరియస్‌గా రోజులో అధిక భాగం వ్యాయామానికీ, స్పోర్ట్స్ ప్రాక్టీస్‌కీ కేటాయించే వారిలో 20–50% మందికి రజస్వలవటం లేటవుతుంది. బహిష్టులు అపక్రమమవుతాయి. (దీన్ని 'అథ్లెటిక్ ఎమెనోరియా' అంటాం).

ఇలా జరగడానికి బరువు తక్కువగా ఉండటం, ముఖ్యంగా ఒంట్లో కండకి తగ్గ నిష్పత్తిలో కొవ్వు లేకపోవడం, ఆహారంలో పౌష్ఠికత చాలకపోవడం, మానసిక, శారీరక వత్తిడులు కారణాలని భావిస్తున్నారు. వీటివల్ల సెక్సు హార్మోనుల సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది.

ఈతగాళ్ళు, పరుగుల రాణులు – వీళ్ళ ఋతు చక్రంలో ల్యూటియల్ ఫేజ్ లోపం ఏర్పడుతుంది. అండం విడుదలవదు, ఋతుక్రమం సరిగా ఉండదు. కనుక సంతానోత్పత్తి లేటవుతుంది.

గుడ్డిలో మెల్ల ఏంటంటే క్రీడాకారిణులలో బహిష్టుశూల కనపడటం తక్కువ.

అయితే ఈ సమస్యలన్నీ క్రీడా వ్యాసంగం తగ్గిపోగానే మాయమైపోతాయి.

లేదా వీటిని చికిత్స ద్వారా తేలిగ్గా సరిచేయొచ్చు.

పురుషుల మాటేమిటి?

విచిత్రం ఏంటంటే స్త్రీ శరీర ధర్మాలని ప్రభావితం చేసినంతగా క్రీడలు పురుష లైంగిక ధర్మాలని ప్రభావితం చేస్తున్నట్టు లేదు. వారికి క్రీడల వల్ల లైంగికాభివృద్ధిలో ఎలాంటి లోటూ కనబడలేదు.

అయితే శారీరక వ్యాయామం. అధికంగా చేసే పురుషుల్లో కామవాంఛ తక్కువగా ఉండటం, వీర్యకణాలు తగ్గడం కొందరు పరిశోధకులు గమనించారు. ఇందుకు కారణం వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి కావడమేనన్నారు. దీన్ని కూడా తేలిగ్గా నివారించవచ్చు.

క్రీడలు, వ్యాయామాల వల్ల సెక్సుపరంగా లాభాలు

ఏ రకమైన శారీరకశ్రమా పడని వాళ్ళకి సెక్సు సమస్యలు అధికం అంటారు ఫ్రోమన్ (Frauman). **ఆరోగ్యకరమైన శరీరం గల్గి ఉండటం ఆరోగ్యకరమైన సెక్సు జీవితానికి చాలా అవసరం. వారానికి 3–4 సార్లకు తక్కువ కాకుండా రోజుకి ఓ అరగంట వ్యాయామం లేదా యోగా చేసే వాళ్ళు లైంగికంగా ఉత్సాహంగా ఉంటారు.** లేదా సైకిలింగ్, రన్నింగ్, ఈత టెన్నిస్‌వంటి క్రీడల్లో, వ్యాయామాల్లో పాల్గొనవచ్చు. వ్యాయామంవల్ల స్ట్రెస్, డిప్రషన్, ఆందోళనలు అదుపులోకొస్తాయి. ఫలితంగా సెక్సులోనే కాకుండా ఇతర రంగాల్లో కూడా వారు రాణిస్తారు.

క్రీడాకారులకి కలిగే గాయాలు, దెబ్బలు

క్రీడాకారుల లైంగికావయవాలు కూడా దెబ్బలకి లోనవుతూంటాయి. అంతేకాక క్రీడాకారులకే పరిమితమైన సమస్యలు కొన్ని ఉన్నాయి.

ఛాతీ గాయాలు: రన్నింగ్ ప్రాక్టీస్‌చేసే వాళ్ళకి తరచు టి–షర్టు లేదా షర్టువల్ల

చనుమొనలు ఒరుసుకుపోతాయి. దానివల్ల చూచుకాలు మంట పుట్టటం, లేదా చిట్లి రక్తం రావడం జరుగుతుంది.

రన్నర్ బ్లీడింగ్: క్రీడాకారులు కొందరికి - ముఖ్యంగా ఎక్కువ దూరం పరుగెత్తి వచ్చేక యూరిన్ పాస్ చేస్తే అందులో రక్తం కలిసి ఎర్రగా వస్తుంది. (హెమటూరియా). కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేకపోయినా చికిత్స మాత్రం పొందాలి.

ఇక మగవాళ్ళకి బాలు, బ్యాట్, తోటి క్రీడాకారుడు తన్నిన తన్ను - బీజాలకు తగిలి దేవుడు కనిపించే సందర్భాలు అనేకం. అలాగే సైకిలు తొక్కుతూనో, స్కూటరుమీద వెడుతూనో పెద్ద గోతిలో 'దబ్'మని పడడం, దాంతో సీటుమీద కూర్చునే భాగానికి (పెరీనియం) దెబ్బతగలడం మామూలే. ఒకోసారి బలంగా తగిలే ఇలాంటి దెబ్బలు స్తంభన వైఫల్యం కలిగిస్తాయి. తరచు బీజం వాచిపోతుంది. బీజకోశంలోకి నీరు, రక్తం చేరవచ్చు.

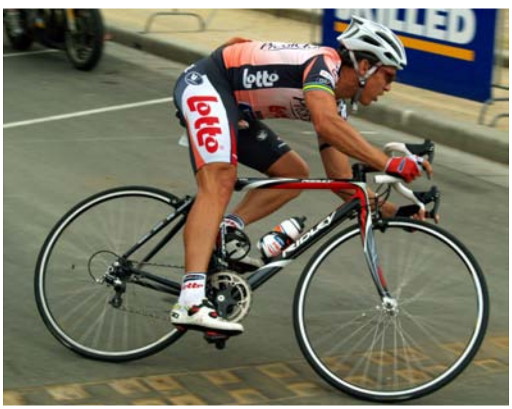
బీజాలకు, శిశ్నానికి రక్షణగా ఆట గాళ్ళు సపోర్టు (రక్షణకవచం) పెట్టుకొంటే ఆయా భాగాలకు దెబ్బతగలడం అరుదు.



లేకపోతే అంగం లేదా అందులోని మూత్రనాళం, రక్తనాళాలు, వీర్యనాళం, బీజాలు... ఏవైనా దెబ్బతినవచ్చు. బోరగిల్లా ఏదైనా వస్తువుమీద పడిపోయి నపుడు శిశ్నానికి దెబ్బతగులుతూంటుంది.

సైకిల్ రేసింగ్‌లో పాల్గొనేవాళ్ళకి అమిత స్తంభనం (ప్రయాపిజం), ఇష్కిమిక్ న్యూరోపతీవల్ల అంగం మొద్దుబారడం... జరిగే అవకాశముంది. బీజాలకు దెబ్బతగిలితే అవి తేలిగ్గా వాపు, నొప్పి, ఎట్రొఫీ (క్షీణించడం)లకు లోనవుతాయి.

కనుక బీజాలకు దెబ్బ తగిలితే వెంటనే క్వాలిఫైడ్ డాక్టరుకి చూపించుకోవాలి. తడిగుడ్డ కట్టడమూ, జీడి పెట్టించడమూ, నీరు తీయించడమూ లాంటి పనులు చేస్తే ఒకబీజం కాని, రెండూ కాని శాశ్వతంగా పనికిరాకుండా పొయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దానివల్ల భవిష్యత్తులో వంధ్యత్వం ఏర్పడవచ్చు. బీజాలకు దెబ్బ తగిలితే కొందరిలో వీర్యకణాలకు వ్యతిరేకంగా ఏంటీబాడీలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.



స్త్రీలలో....

మహిళా క్రీడాకారుల్లో జననాంగాలకు దెబ్బతగిలే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. కారణం వాటి అమరిక సురక్షితమైన ప్లేస్‌లో ఉండటమే!

అయితే స్త్రీలకు క్రీడల సమయంలో రొమ్ములు పైకి క్రిందకీ బలంగా ఎగరటంవల్ల టిస్యూలు సాగిపోయి నొప్పి కలుగుతాయి. ఒరుసుకుపోతాయి. కాబట్టి తప్పనిసరిగా వీరు స్పోర్ట్స్ బ్రాలు ధరించాలి.

నడుంకి దెబ్బ

చాలామంది ఆటగాళ్ళకి ఎదురయ్యే ప్రధాన ప్రమాదం ఇది. క్రికెట్, ఫుట్‌బాల్, రన్నింగ్, స్కీయింగ్ మొ॥ అనేక క్రీడల్లో ఆటగాళ్ళు తరుచు పడిపోతుంటారు. వారి వెన్నెముకలకి, నడుముకి బలమైన దెబ్బలు తగులుతుంటాయి. నిజానికి వెన్నెముక గాయాల్లో 85% పురుషులకే తగులుతుంటాయి.

సెక్సుకి సంబంధించినంతవరకూ నడుముకి (వెన్నుముకకి) సంబంధించిన 'పెద్ద దెబ్బల' ప్రభావం గట్టిగానే ఉంటుంది. ఆ దెబ్బవల్ల నరాల దెబ్బతింటే పురుషుల్లో స్తంభన సమస్య, స్ఖలనం కాకపోవడం జరుగుతాయి. అలా జరిగితే వారికి రకరకాల చికిత్సలు అవసరపడొచ్చు. ✶



నెగెటివ్ థింకింగ్ నుంచి ఎలా బయటపడాలి?

- **గుండెల్లో నొప్పిగా ఉంది. నాకు గుండె పోటు రాదు కదా....?**
- **నేను హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడం వల్లే అంగం స్తంభించడంలేదేమో!**
- **మొన్ననే వాల్వో బస్ ఎక్సిడెంటయి ఇద్దరు చనిపోయారు. ఇంక చచ్చినా ఆ బస్ ఎక్కకూడదు.**

ఇలా పరిపరి విధాల ప్రతి పనిలో, ప్రతి అంశంలో నెగిటివ్ దృక్పథంతో బుర్రలు వేడెక్కించు కుంటూ, నిరంతరం ఆందోళనతో అశాంతితో గడిపే వారెంతో మంది మన చుట్టూ ఉన్నారు.

నెగెటివ్ థింకింగ్ వలన...

మనిషిలోని శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. చేయగల సామర్థ్యం ఉన్న పనులు కూడా చేయలేరు. చాలా పనులు చేయాలనే ప్రయత్నించరు. అనవసర భయాలతో ఎన్నో వాటికి దూరమైపోతారు. రకరకాల మానసిక సమస్యలు ప్రారంభమవుతాయి. అవి శారీరక సమస్యలుగా పరిణామం చెందవచ్చు. ఆరోగ్యమైన దాంపత్య జీవితం కొరవడదుతుంది. జీవితంలో అసలు సిసలైన ఆనందం కోల్పోతారు. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది.

మీరేమనుకుంటే అదే జరుగుతుంది!

తరచు మీ గురించి మీరనుకునే 'సెల్ఫ్ టాక్'లన్నీ మీపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. హస్త ప్రయోగం వలన లైంగిక సమర్థత తగ్గుతుందని పదే-పదే నెగిటివ్‌గా ఆలోచిస్తే నిజంగా తగ్గుతుంది. నలుగురిలో నేను కలవలేను అని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకుంటే అసలు కలవలేరు. కలిసినా బిక్కచచ్చిపోతారు. మిమ్మల్ని మీరు చిన్నగా ఊహించుకుంటే మీ చేతలు కూడా న్యూనతగానే ఉంటాయి. మీరు ఎలా భావిస్తే అలానే ఉంటారు. మీ ఆలోచనలన్నీ విత్తనాలనుకోండి. ఏ విత్తనాలు నాటితే ఆ ఫలసాయమే వస్తుంది కదా!

మంచి ఆలోచనలతో మనస్సు సాగు చెయ్యండి!

మీ మనస్సు నెగిటివ్ ఆలోచనలతో నిండుతున్నపుడు దాని ప్రతిఫలం మొదట్లో చిన్నగానే ఉంటుంది. ఆ నెగిటివ్ ప్రతిఫలాన్ని చూసి వర్రీ అవ్వడం మొదలుపెడతాడు. అంటే మొదటి పంట గింజల్ని తిరిగి నాటడం అన్నమాట. ఈ సారి ప్రతిఫలం ఇంకాస్త పెరుగుతుంది. ఇలా మొదట్లో చిన్నగా ఉండే సమస్య

రానురాను పెద్దదవుతూ...విషవృక్షాల అడవై, ఏపనీ చేయలేని అశక్తులవుతాము.

కాగ్నిటివ్ థియరీ

మనం ఏదనుకుంటే అదే ప్రతిఫలం వస్తుందనేది 'కాగ్నిటివ్ థీరీ' చెబుతుంది. అంటే మనస్సుకు ఏదైనా ప్రేరణ (stimulant) కల్గినపుడు, దానికి తగ్గట్టే ప్రతిఫలం(Response) లభిస్తుంది.

ప్రస్తుతం మన జీవితాల గురించి మనకు తెలును. మనకి లభిస్తున్న ప్రతిఫలాలు (Responses) కూడా మనకు తెలుసు. వాటికి 'స్టిమ్యులేషన్'లు ఏమయ్యి ఉంటాయో తెలుసుకుంటే మీ ప్రవర్తన – మీ ఆలోచనా విధానానికి ఎంతో సంబంధం ఉందనే విషయం స్పష్టం అవుతుంది.

ఇప్పుడు మీరు చేయవలసిన పని: మీక్కావలసిన 'రెస్పాన్స్' ఏమిటనేది కాగితంపై రాసుకుని, ఆ రెస్పాన్స్ రావడానికి ఎటువంటి 'స్టిమ్యులేషన్' కావాలో దాన్ని ఇస్తే సరిపోతుంది. అంటే నెగిటివ్‌గా ఆలోచించినపుడు (stimulation) నెగిటివ్ రెస్పాన్స్ వచ్చి తీరుతుంది. మరి పాజిటివ్‌గా ఆలోచించినపుడు పాజిటివ్ రెస్పాన్సే వస్తుంది కదా!

ఆలోచించాను! కాని ఫలితం లేదు!

కొంతమంది తాము పాజిటివ్‌గా ఆలోచించినా ఫలితం దక్కలేదంటారు! విత్తనం నాటిన నాలుగు రోజులకే కాయలుకాయడం లేదంటే ఎలా? విత్తనం నాటాలి, అది మామూలుగా నాటితే చాలదు. కలుపు తీసి, నాటాలి. ఆ తరువాత నీళ్ళు, ఎరువు వెయ్యాలి. మధ్యలో చీడ–పీడలు వస్తే క్రిమిసంహారక మందులు వేయాలి. దాన్ని వ్యవసాయం (agriculture) అంటున్నాం. అలా కొన్నాళ్ళు జాగ్రత్తగా సాగుచేస్తేనే కదా, ఫలసాయం వచ్చేది!

మనసు సాగు కూడా అంతే. ఆలోచనలు పాజిటివ్‌గా ఉండాలి. మధ్యలో కలుపు మొక్కలు వంటి నెగిటివ్ ఆలోచనలు వస్తే వాటిని ఖండించాలి. పాజిటివ్ ఆలోచనలతో సరిపెట్టకుండా యాక్షన్‌లో అంటే పనిలో చూపించాలి. రోజూ ఉదయం – సాయంత్రం యోగా, ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్, సెల్ఫ్ – హిప్నాసిస్ వంటివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే, అవి ఎరువుల్లా పనిచేస్తాయి.

కొంతకాలం జాగ్రత్తగా **మీకు కావలసిన ఆలోచనలనే సాగు చేస్తుంటే...** అలా అవి నందనవనంగా మారుతాయి. అద్భుతమైన పంట చేతికొస్తుంది. వాటిని తిరిగి నాటుకొంటూ పోతే కొన్నాళ్ళకు విచారగ్రస్తులు సంతోషం వైపుకు, రోగగ్రస్తులు ఆరోగ్యంవైపుకు, ఓటమితో బాధపడేవారు విజయవిహారం చేసే స్థాయికి ఎదుగుతారు.



"... బాధపడకు పూరీ! రోజూ పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తూ ఉండు. కొన్నాళ్ళకదే అలవాటవుతుంది."

ఎలా ఆలోచించాలి?

ఒక గ్లాసులో సగం నీళ్ళున్నాయి. అప్పుడే సగం అయిపోయాయనుకుంటే నిరాశావాదం, నెగిటివ్ అప్రోచ్! ఇంకా సగం నీళ్ళున్నాయి కదా! అనుకుంటే పాజిటివిజం.

ఒక కొండ సగం ఎక్కారు. పైకి చూసి, అమ్మో ఇంకా చాలా కొండెక్కాలే! అనుకుంటే మీ శక్తిని మింగేస్తుంది. అబ్బా! సగం కొండ ఆడుతూ పాడుతూ ఎక్కేసేమే! అనుకుంటే పాజిటివిజం! ఇంకాసేపు హాయిగా వెళ్తూపోతే మిగతా ఆ కాస్త కొండ ఎక్కేస్తాము! అనుకుంటే మీ శక్తి రెట్టింపవుతుంది.

కించపరచుకోవద్దు!

మిమ్మల్ని మీరు కించపరచుకోవద్దు. తక్కువగా అంచనా వేసుకోవద్దు. నా సమర్థత ఇంతే! అని ఒక నిర్ణయానికి రానేవద్దు. ఇది జీవితం. ఇందులో కష్టం, సుఖం, బాధ, ఆనందం- అన్నీ ఉంటాయి. ఏది వస్తే అది శాశ్వతం అనుకోవద్దు... కష్టం...బాధ కల్గిన వెంటనే మీ విశ్వాసాలను వదిలేయువద్దు. తిట్టుకోవద్దు, ఆశావాదిగా ఉండండి. ఉంటే చాలదు. అటువంటి ప్రయత్నాలు ఎల్లవేళలా చేయండి.

నేను బాగా చేసి తీరతాననుకోండి!

యాక్సిడెంట్ అయిన బస్ గురించి కాదు. బాగా తిరుగుతున్న బస్సుల గురించి ఆలోచించండి! ఎన్ని వందల సార్లు వాల్వో బస్సులు చక-చక భద్రంగా దూసుకుపోయినవో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

ఏదయినా ఎదురు దెబ్బ తగిలిన వెంటనే డీలా పడిపోవడం కాదు. గతంలో మీరు సాధించిన విషయాలు జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. ఒకసారి తగిలిన దెబ్బ మరింత సమర్థవంతంగా నడవడానికి, పరిగెత్తడానికి దుమకడానికి తగిన పాఠాలను – గుణపాఠాలను నేర్పుతుంది. అవన్నీ రేపటి విజయానికి కారణం అవుతాయని సర్ది చెప్పుకోవాలి.

సో, మీరు పాజిటివ్ థింకర్‌గా మారిపోవాలి. అపుడు గతం ఒక పీడకలలా అన్పిస్తుంది. మీరు చేయండి. మీ భార్యా పిల్లలకు నేర్పండి. మీ బంధు మిత్రులకు అలవాటు చెయ్యండి. దానిని రేపటికి వాయిదా వేయవద్దు. నేడే! ఇప్పుడే! ఈ క్షణమే ప్రారంభించండి. మీకు తప్పక శుభం జరిగి తీరుతుంది. ✶



కేన్సర్ చికిత్సలో HIV కణాలు

ఆ 15 సం॥ల కానర్ మెక్‌మేహన్‌కి 3వసారి కేన్సర్ రావడం!

గతంలో 2 సార్లు వచ్చిన ప్రాణాంతక ఎక్యూట్ లింఫోబ్లాస్టిక్ ల్యుకీమియా (All) నుంచి రెండుసార్లూ చికిత్సలో కోలుకున్నాడు. కాని మరోసారి ప్రత్యక్షమైన ఆ కేన్సర్‌తో పోరాడటం కోసం అతను ఈసారి స్వచ్ఛందంగా ఓ కొత్త చికిత్సా విధానంలో పాల్గొంటున్నాడు.

CAR (కైమెరిక్ ఏంటిజెన్ రిసెప్టార్) థెరపీ అనే ఈ విధానంలో, 'నిర్వీర్యం చేయబడిన HIV' సోకిన తెల్ల కణాలను (టి-లింఫోసైట్లు) ఇతని శరీరంలోకి ఎక్కిస్తారు. అవి నిర్వీర్యం చేయబడిన HIVలు కనుక అవి కొత్తగా HIV కలిగించవు. ఈ కణాలు ఒక్కొక్కటీ సుమారు వెయ్యివరకూ కేన్సర్ కణాలను నాశనం చేయడంతోపాటు పేషెంటు వ్యాధి నిరోధకశక్తిని కూడా పెంచుతాయని ప్రాథమిక పరిశోధనల్లో తేలింది. 'రిస్కుతో కూడిన ఈ చికిత్స విజయవంతమవుతుందని మాప్రగాఢ విశ్వాసం. ఇది ఫలిస్తే 60 రోజుల్లోపే కానర్‌కి కేన్సర్ పూర్తిగా నయమైపోతుంది' అంటున్నారు పరిశోధక డాక్టర్లు. Connor's Hope అనే Facebook పేజిలో అతని పురోగతిని, ఆ కుటుంబం అటువంటి ఎందరో పిల్లల క్షేమంకోసం చేస్తున్న ప్రయత్నాలను అప్‌డేట్ చేస్తున్నారు.

చిర్రుబుర్రులకు స్వస్తి ప్రశాంతతకు ఆహ్వానం



చాలామంది దంపతులు ప్రతి చిన్న విషయానికి అసహనానికి ఆవేశానికి, చిరాకుకు గురవుతూ ఉంటారు. వాటి వెనుక బలమైన కారణాలంటూ ఏవీ ఉండవు. నిత్య జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో అసహనానికి గురయితే అది వేరే విషయం. ఎప్పుడూ సరదాగా చిరునవ్వుతో ఉండే దంపతులు ఎప్పుడయినా అసహనానికి, ఆగ్రహావేశాలకు గురయితే ఆ విషయాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోనక్కరలేదు. అలాకాకుండా దంపతులు చీటికి మాటికి అసహనికి గురవుతున్నారంటే వారు తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు, మానసిక వత్తిడికి లోనయ్యారని నిర్ణయించాలి. లేదూ వారి మనస్తత్వం అటువంటిది కావచ్చు.

మీ దాంపత్య సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి!

ఇలా అసహనానికి, కోపతాపాలకు, చిర్రుబుర్రులకు తరచు గురవ్వడం వలన వాదన పెరుగుతుంది. దంపతుల మధ్య సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. దాంతోబాటు మీతో ముడిపడి ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో కూడా సవ్యమైన సంబంధాలు సాగకపోవచ్చు.

సమస్యలు ఎదురయితే!

సమస్యలు ఎదురయినప్పుడు, వాటిని తలచుకొని నానా హైరానాపడిపోవడం తగదు. చిన్నదైనా, పెద్దదయినా సమస్య ఎదురయినపుడు దానిని వివిధ కోణాలనుంచి పరిశీలించి దాన్ని ఎలా అధిగమించాలని ఆలోచించాలే తప్పించి వట్టినే ఉద్రేకాలకు లోనవ్వడం వలన సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. అటువంటప్పుడు ఎదుటివారి తప్పులు భూతద్దం పెట్టి చూడ్డం ప్రారంభం అవుతుంది.

ప్రశాంతంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి!

ముందుగా మీరు చేయవలసింది ఒక్కటే! ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చినా ప్రశాంతంగా ఉంటామనే నిర్ణయానికి రండి. మీ జీవితం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీరెలా నడిపితే అలా మీ జీవిత నావ ప్రయాణిస్తుంది. ఏఏ విషయాలలో, సంఘటనలలో ఉద్రేకాలకు, కోపతాపాలకు లోనవుతున్నారో గమనించి వాటినుండి బయటపడడానికి ప్రయత్నించండి.

హెచ్ఐవీ నుంచి కాపాడే జననావయువ ఉంగరం

మహిళల్లో హెచ్ఐవీ ఇన్ఫెక్షన్ ముప్పును తగ్గించే సరికొత్త పద్ధతిని పరిశోధకులు రూపొందించారు. జననావయవంలో నిరంతరంగా యాంటీరెట్రోవైరల్ ఔషధాన్ని విడుదల చేసే సిలికాన్ ఉంగరం మహిళల్లో హెచ్ఐవీ ఇన్ఫెక్షన్‌ను మూడింట ఒక వంతుదాకా తగ్గిస్తున్నట్లు రెండు అంతర్జాతీయ అధ్యయనాల్లో తేలింది. నాలుగు ఆఫ్రికా దేశాల్లో చేపట్టిన భారీ క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో ఉంగరం కారణంగా హెచ్ఐవీ ఇన్ఫెక్షన్ ముప్పు మొత్తంగా 27 శాతం తగ్గగా, 25 ఏళ్లు అంతకన్నా ఎక్కువ వయసులో ఉన్న వారిలో 61 శాతం తగ్గినట్లు గుర్తించారు. 4 వారాలకోసారి మారుస్తూ మహిళల జననావయవంలో అమర్చే ఈ సిలికాన్ ఉంగరం విడుదల చేసే యాంటీరెట్రోవైరల్ ఔషధం డాపివిరైన్ సురక్షితను, హెచ్ఐవీ ఇన్ఫెక్షన్ నివారణను ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలించారు. నిర్ణీత కాలవ్యవధుల్లో యాంటీరెట్రోవైరల్ ఔషధం విడుదలచేయడంద్వారా హెచ్ఐవీ నుంచి రక్షణ లభిస్తున్నట్లు ఈ అధ్యయనంలో తేలింది.

– అల్లె నారాయణ

బరువు తగ్గదలిస్తే....



అపోహ 1 : కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకూడదు.

కొంతమంది కొవ్వు పదార్థాల్ని, కొంతమంది పప్పుదినుసుల్ని / మాంసాన్ని కొందరు ఏకంగా ఆకు కూరల్ని రకరకాల కారణా లతో విడిచిపెట్టేస్తారు. రెండు పూటలా ఒట్టి చపాతీలు తిని బరువు తగ్గుదామని చూస్తారు.

అది ప్రమాదం. మన శరీరానికి సమతుల్య ఆహారం కావాలి. అంటే అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు, (పిండి పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, ఫైబరు, నీరు అన్నీ మీరు చేసే పనిని బట్టి, మీ శరీర తత్వాన్ని బట్టి) తగుపాళ్ళలో ఉండాలి. అప్పుడే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలా అన్నిరకాల పదార్థాలనూ తీసుకుం టూనే బరువు కంట్రోలు సాధించాలి.

అపోహ 2: మాంసాహారం తింటేనే శరీరానికి కండపుష్టి, ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

మీ శరీరానికి రోజూ రమారమి 30 గ్రా ప్రొటీను అవసరం. ఆ ప్రొటీన్లు నూనెలు, గింజ ధాన్యాలు, కాయధాన్యాల నుంచి అధికంగా లభిస్తాయి. వాటిలోని ప్రొటీన్లు సంపూర్ణ మైనవి. కాని మాంసం లోని ప్రొటీన్లు అసంపూర్ణమైనవి. అంతేకాదు మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు – వీటిలో సోడియం, కొవ్వు మరీ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక వాటికంటే వెజిటేరియన్ ప్రొటీన్లే ఉత్తమం.

అపోహ 3: బరువు తగ్గాలంటే కొవ్వు ఏమాత్రం తీసుకోకూడదు.

ఊహుం. మన శరీరానికి రోజూ కనీసం 50 గ్రా కొవ్వు అవసరం. అందుకని కొవ్వు పదార్థాలు కూడా స్వీకరించాలి. అయితే మనం తెలీకుండానే కొవ్వుగల ఆహారం అధికంగా తీసుకుంటాం. కాబట్టి గమనించుకుని తగ్గిం చాలి.

మొత్తానికే కొవ్వు మానేస్తే కండ రాలు, కీళ్ళు సజావుగా పని చెయ్యవు. హైడ్రోజెనెటెడ్ ఫ్యాట్స్ మంచివి కావు. సహజంగా లభించే పిక్కలు, గింజలు (వేరు శనగ) మొ॥ వాటిలోని కొవ్వు పదార్థాలు ఆరోగ్య కరమైనవి.

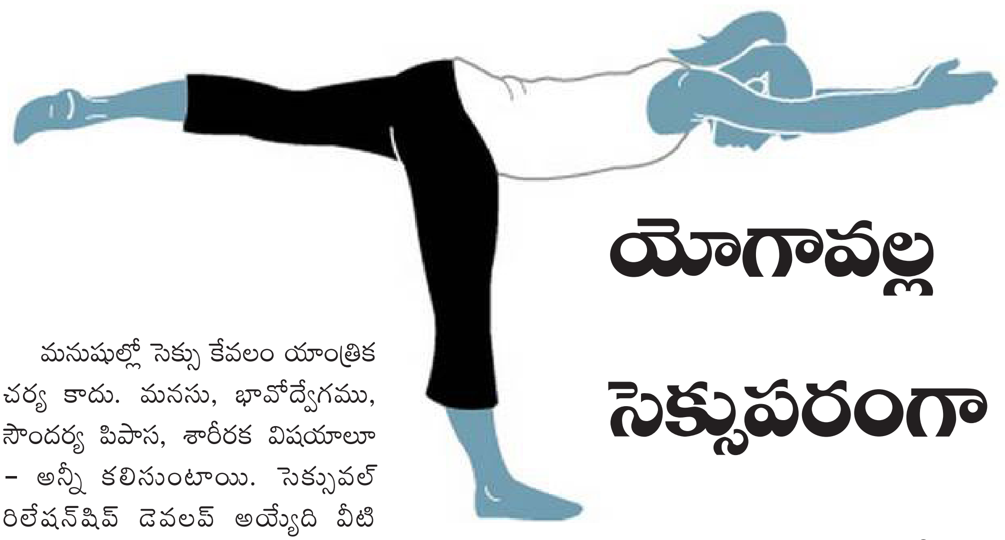
అపోహ 4: బరువు తగ్గాలంటే ఆకలితో కొంత మాడాలి.

సగటు పురుషుడు రోజుకి 1800 కేలరీలకి తక్కువ కాకుండాను, సగటు స్త్రీ రోజుకి 1200 కేలరీలకి తక్కువ కాకుండాను శక్తి నిచ్చే ఆహారం తీసుకో వాలి.

అవి నిల్వ చేసినవి, ఊరబెట్టినవి కాక తాజా ఆహార పదార్థాలైతే ఆరోగ్యానికి రిస్కుండదు. అనవసరంగా బరువు పెరగరు. ఫలితంగా బరువు తగ్గాలంటూ ఆకలికి మాడనవసరం లేదు.



పళ్ళు, కాయలు, కాయగూరలు అధికంగా తినే వారికి ఇంచు మించు అన్ని పోషక పదార్థాలు తగుపాళ్ళలో లభిస్తాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ✴



యోగావల్ల సెక్సుపరంగా లాభాలుంటాయా?

మనుషుల్లో సెక్సు కేవలం యాంత్రిక చర్య కాదు. మనసు, భావోద్వేగము, సౌందర్య పిపాస, శారీరక విషయాలూ – అన్నీ కలిసుంటాయి. సెక్సువల్ రిలేషన్‌షిప్ డెవలప్ అయ్యేది వీటి మూలాన్నే, వీటిల్లో చాలా అంశాలని ఒత్తిడి, ఆందోళన, అలసట, భయం, బాధ, అవమానం లాంటి పరిస్థితులు తేలిగ్గా దెబ్బతీస్తాయి. దాంతో సెక్సుపై వీటి ప్రభావం పడుతుంది.

ఉత్తమస్థాయి సెక్స్‌లైఫ్‌లో రెండు శరీరాల, రెండు మనసుల... రెండు ఆత్మల మేళవింపు జరుగుతుంది. ఈ మేళవింపుని యోగా సాధ్యం చేస్తుంది. ఎలాగంటే–

యోగావల్ల మనసుకి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. శరీరంలోని వివిధ అంగాలు స్వస్థత పొందుతాయి. ఉత్తేజిత మవుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత రతికి అనుకూలమే కాదు అవసరం కూడా!

యోగావల్ల శరీరంలోని ఆటోమెటిక్ విధుల్ని కూడా కొంతమేరకు స్వచ్ఛందంగా అదుపుచేసే అవకాశం కలుగుతుంది. ఆటోమేటిక్‌గా జరిగిపోయే పనులంటే గుండె వేగం, బి.పి., ఊపిరి వేగం మొ॥ సింపథెటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ నియంత్రణలో జరిగే కార్యకలాపాలు. వీటిని కూడా యోగాద్వారా అదుపు చేయవచ్చు.

ప్రస్తుత జీవనశైలివల్ల మనిషికి ఒంట్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం, కండరాలకి పని తగ్గిపోవడం జరుగుతున్నాయి. యోగావల్ల ఈ దుస్థితి పోయి కండరాలు, గ్రంథులు ఉత్తేజపడతాయి. టెస్టోస్టిరాన్‌తో తదితర హార్మోన్ల స్రావాలు మెరుగుపడతాయి.

అంటే యోగాభ్యాసం వల్ల మనిషి లైంగిక జీవితం మెరుగవుతుందన్న మాట. అంతేకాదు కొన్ని లైంగిక సమస్యలు తీరుతాయి కూడా!

లైంగిక సామర్థ్యం పెరగడానికి ఏయే యోగాసనాలు పనికొస్తాయో చూద్దాం.

1. ప్రాణాయామం.

2. ఆసనాలు:

పాద హస్తాసనం	భుజంగాసనం
పశ్చిమోత్తానాసనం	ధనురాసనం
శశాంకాసనం	హలాసనం
అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం	సర్వాంగాసనం
వజ్రాసనం	శీర్షాసనం

3. ముద్రలు :

యోగముద్ర	మహాముద్ర
విపరీత కరణి	అశ్వనీముద్ర

4. బంధాలు

మూల బంధం, జలంధర బంధం

5. ధ్యానం :

శవాసనం

వీటిని నేర్చుకుని రోజూ ఒక గంటన్నర పాటు ప్రాక్టీసు చేస్తే

- **శీఘ్రస్ఖలనం అదుపులోకి వస్తుంది, రతి కాలం పెరుగుతుంది.**
- **కామవాంఛ పెరుగుతుంది**
- **రతిలో లైంగికానందం, సుఖం పెరుగుతాయి.**
- **వీటన్నిటికీ మించి ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటుంది. ఉత్సాహం, శక్తి పెరుగుతాయి.**

(యోగాభ్యాసం, యోగచికిత్స కి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవండి) ✴



Dr. D V R Poosha PhD

Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఆవిడకి భావప్రాప్తి త్వరగా కలగాలంటే?

పెళ్ళయిన కొత్తలో నాకు శీఘ్రస్కలనం ఉండేది. కొద్ది రోజులకు నా భార్యకి సంతృప్తి కలిగించేంతవరకూ రతి చేయగలిగే స్థాయికి చేరుకున్నాను. అప్పట్లో 4,5 నిమిషాల్లో ఆవిడకి శాటిస్‌ఫేక్షన్ కలిగేది.

ఇప్పుడు - అంటే మా పెళ్ళయి 6 ఏళ్ళయింది - నాకు కూడా కొద్దిగా నిగ్రహశక్తి పెరిగింది. కాని నా భార్యకు మునుపట్లా 4-5 నిమిషాల్లో భావప్రాప్తి కలగటం లేదు. 15-20 నిమిషాలు కూడా అవసరమవుతోంది. అంతసేపు స్తంభనం నిలుపుకోవటం నాకు ప్రతీసారీ సాధ్యమవటం లేదు. నాకు మీ సలహా ఏమిటి? స్త్రీలకు కూడా వయసుతో పాటు - రతిలో సంతృప్తి కలగటానికి పట్టే టైం ఎక్కువవుతుందా? - జన్నారం

మంచి ప్రశ్న వేశారు. పెరుగుతున్న రత్యనుభవం, వయసూ రెండూ కలిసి ఆడ, మగ యిద్దరిలోనూ రతికాలాన్ని పెంచుతాయి. అయితే దీన్ని 'రూల్'గా భావించకండి. ఎందుకంటే ముప్ఫై నలభై ఏళ్ళు కాపురం చేసినా మొదట్లో ఎంత సమయంలో రతి తృప్తి పొందేవారో ముప్ఫై నలభై ఏళ్ళకు కూడా అంతే సమయంలో భావప్రాప్తి పొందేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు.

ఆడవాళ్ళ భావప్రాప్తి గురించి రాస్తూ డా॥ కెప్లాన్ ఇలా అంటారు. "చాలాకాలం పాటు సామాన్య రతి విధానంలో భావప్రాప్తి పొందడానికి అలవాటు పడ్డ స్త్రీకి ఆ పద్ధతిలో భావప్రాప్తి పొందే నైశిత్యం తగ్గుతుంది. అంతకు ముందు అధిక నైశిత్యం ఉన్న స్త్రీ ఇప్పుడు మధ్యమ నైశిత్య స్థితికి మారుతుంది" అంటారు.

దీనికి కారణం కేవలం వయసు

కాకపోవచ్చు. అంతకంటా ముఖ్య కారణం ఒకే మూస పద్ధతిలో రతి చేయటం! ఒకే పద్ధతికి అలవాటుపడ్డ స్త్రీ రానురాను ఎంతో ప్రేరేపిస్తేనే కాని కామోద్రేకంలో పరాకాష్ఠకి చేరుకోదు. దానికి తోడు సంసారం, ఉద్యోగ బాధ్యతలూ, బరువులు, పిల్లలు, అలసట మొ॥వన్నీ ఆమె సెక్సువల్ ఎనర్జీని తాత్కాలికంగా తగ్గింపు చేస్తాయి.

మరి ఈ సమస్యకి పరిష్కారం ఏమిటి?

1. రతికి ముందు యిద్దరూ ఫోర్‌ప్లే (ప్రణయకళ)లో ఎక్కువ సమయం గడపండి. ప్రణయకళ విధానాలు కూడా మార్చుకోండి. బాగా ఉద్రేకపడ్డాకనే రతిలోకి ప్రవేశించండి. రతుల సంఖ్య కొద్దిగా తగ్గించండి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయా**నికి రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

2. మీ భార్య రతిలో చురుగ్గా పాల్గొనాలి. అడుగునుంచే కాని, మీదనుంచి కానీ తాను చురుగ్గా రతి సంచలనాలు చేయటం అవసరం. కామోద్రేకం పెరుగుతున్న సమయంలో యోని కండరాలు, పొట్ట కండరాలు, కాలివిక్కలు, ఊపిరి, వీటన్నింటినీ బిగించటం ద్వారా భావప్రాప్తి త్వరగా జరుగుతుంది. ఇంకా వీలిస్తే యోని, మలద్వార కండరాలు బిగించి వదులుతూండాలి.

3. మీ భార్య తాను పొందుతున్న సుఖానుభూతులపై మనసు లగ్నం చేసి వాటిలో లీనం కావాలి.

4. "దాంపత్యసౌఖ్యం" పుస్తకంలో స్త్రీల భావప్రాప్తికోసం మేము చూపిన పటాలలో కాని ఉపరతిలోకాని పాల్గొంటూ అంగ సంచలనాలతో పాటుగా, యోని శీర్ష ప్రేరణకూడా ఏకకాలంలో చేయండి.

5. ఇతర రతి భంగిమలు ప్రయత్నించి, బాగున్న వాటిని పాటించండి

6. రతి సమయంలో మీ భార్య తన కిష్టమైన సన్నివేశాలని మనసులోకి తెచ్చుకోవటం ద్వారా కామోద్రేకాన్ని యినుమడింప జేసుకోవచ్చు.

ఈ ఆరు విధానాల్లో ఏ ఒక్కటి కాని, రెండు మూడిటి కాంబినేషను కాని ఉపయోగించుకోండి. మీ సమస్య తీరుతుంది. ఎటొచ్చీ అలజడి లేని మనసూ, అనుకూలమైన సమయమూ ఉండాలి సుమా!

పై సలహాలు రతి సుఖం పొందలేక పోతున్న స్త్రీలందరికీ పనికొస్తాయి.

తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట

తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట అంటే ఏమిటి? ఇవి ఎందువల్ల కలుగుతాయి? నివారణోపాయం తెలియజేయప్రార్థన. తెల్లబట్ట అయ్యే స్త్రీతో శారీరకంగా కలవవచ్చా?

–యన్.ఎస్., కనిగిరి.

స్త్రీ బీజవాహిక (యోని మార్గం) లోంచి వ్యాధి కారణాలవల్ల పదార్థం వెలువడటాన్ని తెల్లబట్ట (తెలుపు, కుసుమ వ్యాధి) అంటాం. అయితే బీజవాహిక లోంచి వెలువడే ద్రవాలన్నీ తెల్లబట్ట అనుకోకూడదు. కొన్ని సహజంగా ఉత్పత్తి అయ్యేవి. కొన్ని వ్యాధి కారణంగా వచ్చేవి. ఈ రెండో రకం వాటినే తెల్లబట్ట అనాలి.

కామోద్రేక సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ... అలాగే బహిష్టయిన 7–8 రోజుల తర్వాత నుంచీ వారం పాటు ఊరే ద్రవాలూ స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. గంజినీళ్ళల్లా ఉంటాయి, దుర్వాసన, దురద ఉండవు. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన స్రావాలు. తెల్లబట్ట కావు.

తెల్లబట్ట పాలరంగులో పల్చగా కాని, పెరుగు బిళ్ళల్లాకాని, లేత పచ్చని జిగురు ముద్దల్లా కాని విడుదలవుతుంది. వాసన, దురద, బీజవాహిక లోపల అంతటా ఎర్రబడటం, రతిలో మంట మూత్రం వేడి, మంట... లాంటి లక్షణాలలో కొన్ని ఉంటాయి. (ఉండకపోవచ్చు కూడా). దీన్నే తెల్లబట్ట అనాలి. కేండిడా, ట్రైకోమొనాస్, గయార్డియా, క్లమిడియా, తదితర వ్యాధిక్రిముల వల్ల ఈ బట్ట కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి క్రిములున్న వారితో శారీరకంగా కలిస్తే ఇవి కలసిన వారికి కూడా అంటుకుంటాయి. తెల్లబట్ట కలిగించే వ్యాధులకు తేలిగ్గా చికిత్స చేయవచ్చు. డాక్టర్ని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఈ తెల్లబట్టతో ఒకోసారి స్వల్పంగా రక్తం కూడా కలిసి వచ్చి, బట్టలకు ఎర్రటి

మరకలవుతాయి. దీన్ని ఎర్రబట్ట అంటారు. బహిష్టు సమయంలో కాక నెలలో అప్పుడప్పుడూ బీజవాహిక ద్వారా బ్లడ్ వస్తూ పోతూ ఉంటే దాన్ని ఎర్రబట్ట అంటారు. ఎర్రబట్టని తేలిగ్గా తీసుకో కూడదు. గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించి వెంటనే చికిత్స చేసుకోవాలి.

అదీ సంగతి

నా భార్య వయసు 35. నాకు 40. నా భార్య బహిష్టయిన మొదటి 15 రోజులలో సెక్సులో చలాకీగానే ఉంటుంది. మిగతా 15 రోజుల్లో సెక్సంటే ఏ మాత్రం యిష్టం చూపించదు. చిరాకు పడుతుంది. ఎలాగయినా తప్పించాలని చూస్తుంది. మొదటినుంచీ అంతే! ఈ ప్రవర్తనకు అర్థమేమిటి? పరిష్కారం చెప్పండి.

- సు, గుంటూరు

స్త్రీ కామం ఋతువుని ఆశ్రయించి ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు చెపుతారు. మనిషి తప్ప అభివృద్ధి చెందిన మిగతా జంతువు లన్నిటిలోనూ కామం అండవిసర్జన కాలాన్ని ఆశ్రయించుకుని ఉంటుంది. అదే స్వభావం మానవ జాతికి కూడా కొంతమేరకు సంక్రమించిందని చెప్పుకోవాలి.

జంతువులు సంవత్సరానికి ఒకటి రెండుసార్లు మాత్రం ఎదకి వస్తాయి. వాటికి కామం ఆరోజుల్లో ఉంటుంది. మానవ స్త్రీ సంవత్సరంలో 12-13 సార్లు 'ఎద'కి వస్తుంది. అనగా 12-13 సార్లు సంవత్సరంలో ఆమెకు అండం విడుదలవుతుంది. కనుక అండ విసర్జనకి కొన్ని రోజులు అటూ యిటూగా స్త్రీలో కామవాంఛ ఉత్పన్నం అవటం సహజం. అయితే పరిణామ క్రమంలో మొత్తం మీద కేవలం అండవిసర్జన కాలానికే కామవాంఛ పరిమితం కాకుండా మిగతా రోజులకి కూడా విస్తరిల్లి నెలమొత్తం మీద కామవాంఛ అంతో యింతో ఉండే దిశగా మానవజాతి ప్రయాణిస్తోందని భావిస్తున్నాము. అంటే ఇది జరుగుతున్న పరిణామం అన్నమాట.

అలా ఎందుకన్నామంటే ఇప్పటికీ స్త్రీలందరికీ ఋతుమాసంలో అన్ని రోజులలోనూ కామవాంఛ ఉండదు. కొందరికే అలా ఉంటుంది. కొందరికి బహిష్టు రోజుల్లోకానీ, బహిష్టు ముందుకానీ, అనంతరం కానీ ఉంటుంది. కొందరికి అండ స్రావకాలంలోనే ఉంటుంది. ఇంకొందరికి మీ భార్యలా ఋతుమాసంలో (బహిష్టు చక్రంలో) తొలి 14 రోజులూ కామవాంఛ శుక్లపక్ష చంద్రుడిలా పెరుగుతూవచ్చి, మలి 14 రోజులూ కృష్ణపక్ష చంద్రుడిలా క్షీణిస్తూ వస్తుంది. మనిషి మనిషికీ ఉండే వైవిధ్యాలివి.

మీ భార్యతో సహా స్త్రీల కామ ప్రవృత్తికి మూలం హార్మోనుల్లో ఉంది. తొలి 14 రోజులలోనూ విడుదలయ్యే హార్మోనులు కామవాంఛకి అనుకూలంగా ఉంటాయి. గర్భం కలగడానికి అనుకూలత కల్పించటం వాటి ఉద్దేశ్యం.

తరువాయి 14 రోజులలోనూ అధికంగా వెలువడే ప్రొజెస్టిరాన్‌కి పురుష హార్మోన్‌ని వ్యతిరేకించే గుణం ఉంటుంది. కనుక కామవాంఛ అణిగిపోతుంది. అలాగే స్త్రీ హార్మోను అయిన ఎస్ట్రోజెన్‌కి వ్యతిరేక గుణం కలిగి ఉంటుంది. కనుక యోని ద్రవాలు అత్యల్ప స్థాయిలో ఉంటాయి. ఈ రకంగా స్త్రీ రతికి విముఖరాలవుతుంది.

అదీగాక ఈ ప్రోజెస్టిరాన్ ప్రభావం వల్ల చాలామంది స్త్రీలు 30/40వ పడిలో ప్రవేశించాక ప్రిమెనుస్ట్రువల్ సిండ్రోమ్‌కి లోనవుతారు. రొమ్ముల్లో గడ్డలు, రొమ్ముల బరువు, కడుపు బిగపట్టడం, పార్శ్వనొప్పి... యిలా ఏవో లక్షణాలు బాధపెడుతూ ఉంటాయి. ఆ సమయంలో వారు కామం కలిగిఉన్నా ఆనందించే స్థితిలో ఉండరు. అదీ సంగతి!

కనుక పరిష్కారం ఏంటంటే ఆ సమయంలో ఆవిడ మానసిక స్థితిని, శారీరక స్థితినీ అర్థం చేసుకుని బాధ పెట్టకుండా సహకరించటమే!

మాకిక పిల్లలు పుట్టరా?

నాకు 22 సం॥లు. నా భార్యకు 16 సం॥లు. పెళ్లయి ఏడాదయింది. అప్పటి నుంచి 6 నెలల పాటు మాలా-డి వాడేము. 6 నెలల తర్వాత మెన్సెస్ ఆగిపోవటంతో ఒక స్థానిక పి.యమ్.పి. డాక్టరుకి చూపించేము. అతను గర్భం అని చెప్పాడు. అది పోవడానికి బిళ్ళలు తీసుకుని నా భార్య ఏడుస్తున్నా వినకుండా మాత్రలు వేయించాను. ఇంజెక్షన్లు చేయించాను. గర్భం పోలేదు. ఏదోలా నా భార్యను తిట్టికొట్టి ఒప్పించి లేడీ డాక్టరు వద్దకు తీసుకెళ్ళాను. నేను నిరుద్యోగిని, పెళ్ళయి ఆరునెలలే అయింది కాబట్టి అబార్షన్ కోరేను.

అబార్షను అంత మంచిది కాదు. ఫస్ట్‌టైమ్ కనుక గర్భం ఉంచేసుకోండని ఆవిడ చెప్పారు. సరేనని ఇంటికి వచ్చేసి గర్భం వచ్చిన విషయం ఇంట్లో చెప్పేశాము. ఇంటికొచ్చిన 5 రోజులకు నా భార్యకు బ్లీడింగ్ మొదలైంది. అప్పటినుంచీ నెలనెలా బహిష్టవుతోంది.

అయితే నా భార్యకు నేను టేబ్లెట్లు, యింజెక్షన్లు చేయించి గర్భం పోగొట్టిన సంగతి తెలిసిపోయింది. అలా బిళ్ళలు వాడితే మీకు పిల్లలు పుట్టరు. గొడ్డువాళ్ళు అవుతారు అని భయపెడుతున్నారు. మా అమ్మగారు నా భార్యని 'మొగుడు మాటలు విని కడుపు పోగొట్టుకుందని' రోజూ తిడుతుందట – అప్పట్నుంచి నా భార్య పిల్లలు కావాలని ఏడుస్తోంది. నువ్వే గర్భం పోగొట్టేసి సంతానం లేకుండా చేశావు అంటూ రోజూ గొడవ. భోజనం సరిగా చేయదు. దిగులుతో ఉంటుంది. ఏమీ జరగదని ధైర్యం చెప్పినా నమ్మటం లేదు. నాకు కూడా మనసులో దౌటుగానే ఉంది. మా యిద్దరి సందేహాలూ తీర్చగలరని కోరు తున్నాను.

– నా., జి. మూలపాలెం.

బాబూ, భర్తనన్న అహంకారంతో యిష్టం వచ్చినట్టల్లా మీరు ఆమె శరీరంతోనూ, మనసుతోనూ ఆడుకు న్నారు. తప్పు ఆమెది ఏ మాత్రం కాకపోయినా ఆమెనే ఇంట్లో వాళ్ళు ఆడిపోసుకుంటున్నారు. ఆమె తప్పు కాదని మీరూ మీ తప్పు వెల్లడించలేదు. దిగులుతో ఉండక, ఏడవక... ఏం చేస్తుందామె? మీ అమ్మగారు కూడా తొలుత మందలించినా తరువాతనైనా ధైర్యం చెప్పవద్దా? దెప్పుతూ, తిడుతూ ఉంటే పిల్లలు పుట్టుకొచ్చేస్తారా? పాజిటివ్ రోల్ వహించకుండా ఆమె నెగిటివ్ రోల్ వహిస్తే ఎలా?

అబార్షన్ అయినంత మాత్రాన మళ్ళీ పిల్లలు పుట్టరనుకోవద్దు. గర్భాలు రావటం, పోవటం సామాన్యమే! నూటికి 15–20 గర్భాలు వాటంతట అవే పోతూ ఉంటాయి. మళ్ళీ వస్తాయి, నిలబడ తాయి కూడా! కనుక అధైర్యపడవద్దు. వైద్య చికిత్స చేయించుకోండి. తప్పకుండా వస్తుంది. బెంగపెట్టుకు కూర్చుంటే మాత్రం గర్భం ఆలస్యమవుతుంది అప్పుడు బాధ్యత ఎబార్షన్‌ది కాదు. మీఇద్దరిదే!

రతిలో మూత్రం

నేను రతిలో పాల్గొంటున్నప్పుడు ఈ మధ్య అర్జంటుగా మూత్రం పోసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతోంది. మధ్యలో లేచి పోవడంతో మావారు చాలా చిరాకు పడుతున్నారు. నాకూ అసంతృప్తిగానే ఉంటోంది. పోనీ రతికి ముందే పాస్‌కి వెళ్ళి వచ్చినా, అంగ ప్రవేశం చేసిన కొన్ని సెకన్లకే మళ్ళీ మూత్రం రావడం చాలా బాధగా ఉంది...

– జా., నెల్లూరు.

మీ వయస్సు రాయలేదు. పెళ్ళయి ఎన్నాళ్ళయిందో రాయండి. పిల్లలున్నారా? ఉంటే ఈ సమస్య పిల్లలు పుట్టిన ఎంత కాలానికి ప్రారంభమైంది? మూత్రం మంట ఉందా? మొ॥ వివరాలు కావాలి.

మీరు గైనకాలజిస్టుకి ఒకసారి చూపించుకోండి. మూత్రం మంట, మూత్రనాళ వ్యాధులు, ఉంటే ట్రీట్‌మెంటు చేయించుకోండి.

ప్రసవసమయంలో యోని కండరాలు, బీజవాహిక లోపలి టిష్యూలు బాగా సాగిపోయి ఉండవచ్చు. అందువల్ల, పురుషాంగం వల్ల మూత్రనాళంపై అదివరకు లేని ఒత్తిడి యిప్పుడు పడి, అంగ ప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోక్సు యిచ్చేసరికల్లా మూత్రం వస్తూండవచ్చు. అలాంటప్పుడు రతి భంగిమలు మార్చుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

వయసు పెరిగే కొద్దీ కాని, కొన్ని దీర్ఘ వ్యాధులవల్ల కాని – నరాల (నాడుల) నైశిత్యంలో మార్పులు రావచ్చు. బస్తి కండరాల పట్టు తగ్గవచ్చు. యివి కూడా రతి సమయంలో మూత్రం రావడానికి కారణాలే!

ఏది కారణమో దానికి చికిత్స చేస్తే సమస్య తీరుతుంది. చాలామంది స్త్రీలకి యోని కండర వ్యాయామాలు (కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజులు) మంచి ఫలితాలిస్తాయి. వాటివల్ల లాభమేకాని నష్టం లేదు కనుక ఈ దిగువ ప్రకారం వ్యాయామాలు చెయ్యండి.

యోని కండర వ్యాయామాలు చేసే విధానం:

మూత్రం జోరుగా వస్తున్నప్పుడు ఆపుకోవడానికి ఏ కండరాలు బిగపడ తారో వాటిని ప్యూబోకాక్సిజియల్ కండరా లంటారు. వాటిని ముందుకి నొక్కుతూ వదులు చేస్తే మూత్రం వస్తుంది. ఈ కండరాలు వాస్తవానికి బీజవాహిక యిరుపక్కలకీ, అడుగు భాగానికీ విస్తరించి ఉంటాయి. బీజవాహిక లోపలికి వేలు ప్రవేశపెట్టి యోని బిగ పడితే ఈ కండరాలే వేలిని పట్టుకుంటాయి.

ఈ కండరాలేవో గుర్తు పట్టారు కదా! ఇప్పుడు మేము చెప్పే వ్యాయామం ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. మూత్రం రాకుండా ఆపుకుంటున్నట్టుగా ఈ కండరాలను బిగపట్టి 5 సెకన్లపాటు అలా ఉంచి, తరువాత రిలాక్స్ చెయ్యాలి. మళ్ళీ 5 సెకన్లు పాటు బిగపట్టి మళ్ళీ విడిచి పెట్టాలి. ఇలా ఉదయం 30 సార్లు, మధ్యాహ్నం 30 సార్లు, సాయంత్రం 30 సార్లు చెయ్యాలి. లేదా తడవకి పదేసి సార్లు చెప్పున వీలు చిక్కినప్పుడల్లా రోజులో మొత్తం 90–100 సార్లు చెయ్యండి. కండరాలునొప్పి పుడితే వేగంగా చెయ్యడం మాని నెమ్మదిగా చెయ్యండి.

ఇలా సుమారు 6 వారాలు గడిచేసరికి ఆ కండరాల పటుత్వం చాలాబాగా పెరుగుతుంది. బీజవాహికలో వేలు పెట్టి, కండరాలు బిగించి చూసుకోవడం ద్వారా ప్రోగ్రెస్ గ్రహించుకోవచ్చు.

ఈ వ్యాయామాల వల్ల మీకు రతి సమయంలో మూత్రం రావటం తగ్గవచ్చు.

యోని లూజుగా ఉండటం వల్ల రతి సుఖం ఉండటం లేదని బాధపడే దంపతుల సమస్య కూడా ఈ వ్యాయామాల వల్ల తీరుతుంది...

ఆవురుమంటున్నాను

ఉద్యోగరీత్యా కువైట్ వచ్చి ఉంటున్నాను. ఇక్కడి వాళ్ళకి పని, అన్నం, నిద్ర తప్ప ఇంకోటి లేదు. ఇక్కడ ఉండి ఉండి దేశం పోయాక ప్రతాప మంతా భార్యపై చూపించాలి అనుకుం టారు ఇక్కడి మనవాళ్ళు. భార్యలు అదేలా ఎదురుచూస్తు ఉంటారని నా ఉద్దేశ్యం. అందుకే క్రీములు, స్ప్రేలు, టాబిలెట్సు ఇక్కడినుంచి పట్టుకెళ్ళి అక్కడ (ఇండియాలో) ఎక్కువ ఉపయోగించు చున్నారు. వీటివలన ఏదైనా సమస్య రావచ్చునా? భార్యలకోసం ఎదురు చూస్తూ అశ్రులు చాచే నాలాంటి వాళ్ళకి మీ జవాబు ఉపశమనం. 5–6 నెలల్లో ఇండియా వస్తున్నాను.

– ఎల్.ఎస్.ఆర్. కువైట్

భార్యకు దూరంగా నెలలూ సంవత్సరాలూ పరాయి దేశంలో ఉండిపోయిన వాళ్ళు ఇలా అశ్రులు చాచటం, ఆరాటపడటం సహజమే! అయితే ఇండియాలో నెలో రెణ్ణెల్లో ఉండి వెనక్కి వెళ్ళిపోయేలోగానే రెండేళ్ళకు సరిపడా సెక్సు అనుభవించాలను కోవటంలో ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి.

మూడు రోజులపాటు ఆకలికి మాడిన తర్వాత మూడురోజులకీ సరిపడా అన్నం తినలేం కదా. ఒక్కపూట అన్నవే తినగలం! సెక్సుకూడా అలాంటిదే! ఎక్కువ ప్రయత్నిస్తే, అంగం సరిగా స్తంభించక, ఆశాభంగమవుతుంది.

ఇండియాలో ఉన్నన్నాళ్ళూ భార్యా భర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు మానసికంగా సన్నిహితంగా స్నేహితుల్లా మసలుకుంటూ, సెక్సు సుఖాన్ని కూడా శరీరం కోరిన మేరకు, అది అనుకూలించిన మేరకు మాత్రమే అనుభవించి, ఆ తీపి గుర్తుల్ని మీతో మళ్ళీ కువైట్ తీసుకుపోండి. మీ యిద్దరూ మళ్ళీ కలిసేదాకా ఆ తీపి జ్ఞాపకాలు నెమరు వేసుకుంటూ తృప్తి పడండి.

దేశపు సరిహద్దుల్లో, దూరరాష్ట్రాల్లో విధి నిర్వహణ కోసం భార్యాపిల్లలకు, ఆత్మీయులకు దూరంగా నెలల తరబడి గడిపే ఉద్యోగస్థులందరూ ఈ మధురోహల చుట్టూనే తమ జీవితాన్ని అల్లుకుని సంతోషాన్ని పొందుతారు.

కడుపునొప్పి ఉంటే గర్భం రాదా?

నా భార్యకు బహిష్టుకి ఒక రోజు ముందు నుంచీ కడుపునొప్పి వస్తుంది. బహిష్టయిన రోజు సాయంత్రానికి పోతుంది. మా పెళ్ళయి రెండేళ్ళయింది. సంతానం కాలేదు. నా భార్యకి కడుపునొప్పి ఉండటం వల్ల సంతానం అవదని మా తల్లిదండ్రులు అంటున్నారు. ఇంకొన్నాళ్ళు చూసి మళ్ళీ పెళ్ళి చేస్తామంటున్నారు. నాకు యిష్టం లేదు. కడుపునొప్పి ఉంటే గర్భం రాదా? మేము ఏయే పరీక్షలు చేయించుకోవాలి?

– వి., నూజివీడు

బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పి (ఋతుశూల) ఉంటే పిల్లలు పుట్టరనే ప్రచారం చాలా ఉంది. అది తప్పు. బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పి అనేక కారణాలవల్ల కలుగుతుంది. సర్వ సాధారణంగా ఆ కారణాలేవీ గర్భం ధరించడానికి ఆటంకం కావు. మీ భార్యకు కడుపునొప్పి బహిష్టుకి ఒక రోజు ముందు మొదలై, మరుసటి రోజు సాయంత్రానికి పోతోంది కదా, ఇది అనుకూలమైన లక్షణమే. ఆవిడకి పిల్లలు కలిగే అవకాశం ఉంది.

ఎండోమెట్రియోసిస్ లాంటి సమస్యలున్నపుడు, పొత్తికడుపులోని అవయవాలకు వ్యాధి సోకినప్పుడు, గర్భాశయం లోపల కొయ్య కండలు ఉన్నపుడు... ఇలాంటి మరికొన్ని సందర్భాల్లో కూడా ఋతుశూల కలుగుతూ ఉంటుంది. అలాంటపుడు మాత్రమే పిల్లలు కలగడానికి చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఋతుశూల జబ్బు కాదు. అది "లక్షణం" మాత్రమే! ఆ లక్షణాన్ని కలిగించే మూల కారణమేదో దానివల్లనే సంతానం కలగకపోవటం జరుగుతుంది.

మీరు ఇంతవరకూ పిల్లల కోసం ఏ డాక్టరు వద్దా పరీక్ష చేయించుకోకపోతే మీ యిద్దరూ కూడా కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దగ్గర్లో ఉన్న ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ క్లినిక్‌లలో సంప్రదించండి. లేదా మా వద్దకు రావచ్చును.

మీరేమీ అనుకోకపోతే ఒక మాట!

మీరు మీ కంటూ ఒక వ్యక్తిత్వం ఏర్పరుచుకోవటం కూడా చాలా ముఖ్యం. తల్లిదండ్రులు చెబితేనే పెళ్ళి చేసుకోవటం, వాళ్ళు వద్దంటే భార్యని విడిచిపెట్టడం, మళ్ళీ పెళ్ళి చేస్తామంటే దానికి తల ఊపటం, లేదా "చేస్తానంటున్నారు" అని భయపడటం.. ఇలాంటి వాటి నుంచి మీరు బయట పడాలి.

తల్లిదండ్రులను గౌరవించడం, ప్రేమించటం ప్రతి ఒక్కరూ చెయ్యాల్సిన పనే, కాని... స్వంత ఆలోచన లేకుండా వారనే ప్రతి మాటకీ కట్టుబడి ఉండటం మంచి పని కాదు. మీ యిష్టానికి వ్యతిరేకమైన విషయాన్ని మీరు నిర్మొహమాటంగా చెప్పడం నేర్చుకోవాలి.

తన భర్త మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకుంటాడేమోననే భయం మీ భార్యనెంతలా ప్రభావితం చేస్తుందో మీరు ఊహించలేరు.

కేవలం ఆ భయం, ఆందోళణా కూడా ఆమెలో గర్భధారణశక్తికి అడ్డు పడగలవు సుమా! కనుక ఆ విషయంలో మీ తల్లిదండ్రుల దృక్పథం మార్చటం కూడా మీ బాధ్యతే!

శీఘ్రస్కలనం

నాకు 16 సం॥ల వయసు నుంచి హస్తప్రయోగం అలవాటు. బహుశా అందుకే కావచ్చు. భార్యను కలిసిన రెండు సెకనులలోనే స్కలనం జరుగుతుంది. అందువల్ల శ్రీమతికి సంతృప్తి లేకపోవటం చిరాకు కలగటం జరుగుతుంది.

దీనితో ఆమె నాలా సెక్స్‌పట్ల ఎక్కువ ఉత్సాహం చూపదు. ఏదో ఒకటైములో అనగా బహిష్టుముందో తరువాతనో, లేదా ఎక్కువ రోజుల ఎడబాటు తరువాతనో ఉత్సాహం చూపిస్తుంది. యిద్దరం పక్కపక్క పడకపై ఉన్నా నెలవరకు కూడా కోరిక చూపించదు.

మాకు పడకగది వేరేలేదు. మాతో 12 సం॥ల కుమారుడు కూడా పడుకుంటాడు. కలిసినప్పుడు బట్టలు తొలగించం. దీనివలన మా శ్రీమతి కోరిక సన్నగిల్లిందా?

– టి.బి.,

మీ భార్య కోరిక సన్నగిల్లడానికి ముమ్మూర్తులా మీరే కారణం. ఏ ప్రణయకళా ఆచరించకుండా మీరు సూటిగా రతిలో దిగి, అంగ ప్రవేశం చేసిన అరనిమిషంలోపే స్కలించేస్తుంటే ఆ కొద్దిక్షణాల్లో ఆమె శరీరంలో కామమెలా పుడుతుంది?

ఒంటిమీద ఏదో బరువు ఇట్టే పడి అట్టే తగ్గిపోయినట్టుంటుంది. రతి అంటే యింత దరిద్రంగా ఉంటుందని తిట్టుకుంటుంది. ఆమె యోనినీ, మనసునీ ఖరాబు చేసినందుకు అసహ్యించుకుంటుంది.

అప్పుడప్పుడూ ఆమెలో కనబడే కామోత్సాహం ఆమె ఋతుకాలాన్ని ఆశ్రయించుకుని ఉంటుంది. అది శరీరధర్మం. ఇలాగే కొన్నాళ్ళు సాగితే ఆమె పూర్తిగా జడురాలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మీకోసం ప్రణయకళలోని కొన్ని వాక్యాలు పేర్కొంటున్నాము – చదవండి.

"యెన్నడూ రతికోసం తహతహలాడకండి. అదే లక్ష్యంగా వ్యవహరించకండి. సూటిగా రతిలో ప్రవేశించకండి. హుషారుగా ఉల్లాసంగా, కొంటెగా బాతాఖానీలో దింపండి. మాటలతో గిలిగింతలు పెట్టండి. ఆ తర్వాత చేతులతో గిలిగింతలు పెట్టండి. క్రమక్రమంగా ఆమెను లోబరుచుకుని, ప్రణయకలాపాలన్నీ స్థిమితంగా ప్రయోగించండి. చాలా సేపు ముద్దులతోనూ రకరకాల కౌగిలింతల లోనూ రెచ్చగొట్టండి. మీ ఉద్దేశ్యం ఆమెకి తెలిసిపోతుంది. అంతేగాని నోరువిడిచి అడగకండి. ఆమెను సాధించాలే గాని, అర్థించగూడదు. అడిగితే ఇచ్చేది కాదది, ఆక్రమిస్తేనే వస్తుంది".

"ఇలా ఏం చెయ్యకుండా అకస్మాత్తుగా ఆమెను పడత్రోసి రతికి ఉపక్రమిస్తే అది ''రేప్''తో సమానం. ఉభయులకూ దానివలన సంతృప్తిగాని, సుఖంగాని ఉండవు. ఆ దాంపత్యం దెబ్బతినక మానదు."

మీరు చేస్తున్న మరో పెద్ద పొరబాటు పిల్లల్ని మీ గదిలోనే పడుకోబెట్టుకోవటం. 12 ఏళ్ళ పిల్లాడికి చాలా ఎక్కువ అవగాహన ఉంటుంది. పిల్లల్ని విడిగా పడుకోబెట్టండి.

మనుషులు ఇతర విషయాలపై వెచ్చించే కాలము, శ్రమలలో కొంత స్వసుఖానికి కూడా వెచ్చిస్తే జీవితాలు స్వర్గతుల్య మవుతాయి. ఎంతకష్టమయినా సరే మీ స్వంతగది మీరు ఏర్పరచుకోవ డానికి ప్రయత్నించుకోండి.

దుప్పట్లు, దొంతర్ల కొద్దీ బట్టలు తొడుక్కుని చేసేది ముసుగులో గుద్దులాట అవుతుంది. రతి అవదు. అందులో ముద్దుముచ్చట ఉండవు.

గదిలో చిన్న దీపం ఉంచుకుని యిద్దరూ అర్ధనగ్నంగానో, పూర్తి నగ్నంగానో కలుసుకోండి. మీరామెను రతికి ముందు ప్రణయకళతో ప్రేరేపించటం, కామశిల్పాన్ని అభ్యసించి శీఘ్రస్కలనం కాకుండా రతి జరపటం అవసరం. (అందుకు మందులు, పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఉపయోగించుకోండి).

హస్త ప్రయోగం వల్ల శీఘ్రస్కలనం కలగదు. శీఘ్రస్కలనం దోషమూ, జబ్బూ కాదు. నూటికి 80 మంది పైగా పురుషుల్లో శీఘ్రస్కలనమే ఉంటుంది. నిగ్రహించుకునే విధానం తెలుసుకుంటే ఆ సమస్య ఉండనే ఉండదు.

అప్రయోజకత్వం

మాది ప్రేమ వివాహము. వివాహము జరిగి 5 సం॥లు కావస్తున్నది. కాని ఇప్పటి వరకు మాకు పిల్లలు లేరు. నేను 2005లో పెద్ద మనిషిని అయ్యాను. అప్పటి నుండే బహిష్టు నొప్పి మొదలు అయింది. బహిష్టుకు ముందు నడుం నొప్పి మొదలు అవుతుంది. ప్రతి నెల నడుంనొప్పి, కడుపు నొప్పి రావడం బహిష్టు అవడం ఇలానే జరిగిపోతుంది. ఎడమ వైపు పొత్తికడుపులో విపరీతంగా నొప్పి లేస్తుంది. పిల్లలు లేకపోవడానికి కారణం నేనేనని, కడుపులో నొప్పి ఉన్న వాళ్ళకి పిల్లలు పుట్టరని నా దగ్గరకు వచ్చినప్పుడల్లా నా భర్త అన్నమాటలు నా మనస్సుని ఎంత గాయ పరుస్తున్నవో అతనికి అర్థం కావు. పిల్లలు లేకపోతే నన్ను వదిలిపెడతాడేమో అని భయంగా ఉంది.

మరో విషయం. నా భర్త నాలుగు రోజులు సంతోషంగాను మిగతా రోజులన్ని కనీసం ముఖం అయిన చూడకుండా అమ్మ నాన్నల దగ్గరే మాట్లాడుకుంటూ సంతోషంగా ఉంటాడు. అన్ని వాళ్ళ అమ్మే చూసుకుంటుంది. అన్నం దగ్గర నుండి మొదలు పెడితే స్నానానికి నీళ్ళ వరకు అన్ని అమ్మనే అడుగుతాడు. ఒక పలుకరింపే ఉండదు. ఈ విషయంలో మాత్రం చాలా కఠినంగా ఉంటాడు. నాకేమో ఇక నేను ఉండి ఎందుకు అని అనిపిస్తోంది. ఈ బాధను ఇన్ని రోజుల నుంచి మౌనంగా ఒంటరిగా అను భవిస్తున్నాను. వేరే

కాపురం పెడదాము అనుకున్న వీలుపడదు. నా భర్త పనిచేయడు. అత్త మామల దగ్గర ఉంటున్నాము. ఉన్నది కూడ నలుగురమే నేను నా భర్త, అత్త, మామ.

ఒకవేళ నేను తెలియక తప్పుచేసిన అమ్మ నాన్నలకు చుట్టు ప్రక్కల వాళ్ళకు మరిమరి నా తప్పేమిటో గుచ్చి గుచ్చి చెబుతాడు. ఇదొక అలవాటు అయిపోయింది. దయచేసి నా కాపురాన్ని నిలబెడతారని ఆశిస్తున్నాను.

– ఒక సోదరి

కొందరు అజ్ఞానంలో ఉంటారు. వారికి జ్ఞానం కలిగించవచ్చు. కొందరు విజ్ఞానులుంటారు. చెపితే వారు ఇట్టే గ్రహిస్తారు. మధ్యేమార్గంలో ఉండే మూఢులకి ఏం చెప్పిన ప్రయోజనం ఉండదు. నీ భర్త ఆ కోవలోకి రాడనే ఆశిస్తున్నాను.

కడుపునొప్పి ఉన్న అందరికీ సంతానం కలగదనుకోవడం అవివేకం. పైగా నీకు పెద్ద మనిషయినప్పటినుంచీ ఋతుశూల ఉన్నది. ఈ రకం ఋతుశూల ఉన్న వాళ్ళకి సంతానం కలగకపోవటం జరగదు. అసలు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి మీరిద్దరూ కూలంకషంగా సంతాన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. చూద్దాం, సంతానం ఎందుకు కలగదో? నీదే తప్పు, నీదే లోపం అని నిన్ను నిందిస్తూ తన అమ్మనాన్నల చాటున దాగుంటే పిల్లలు పుడతారా? అది వివేకం కాదు.

ఇకపోతే నీకూ మీ అత్తగారికీ మధ్యన ఈ అంతర్యుద్ధం ఒకటి. చాలా మంది తల్లులు తమ కొడుకుని ఈ 'కోడలు రాకాసి' తమకి దక్కకుండా చేసేసిందని తెగ బాధపడిపోతారు. లేదా కోడలు కొడుకు మనసుని ఎక్కడ మార్చేస్తుందోనని బెంగపెట్టేసుకుంటారు. కొడుకు పట్ల ప్రేమ ఉండటం మంచిదే కాని కోడలితో పోటీపడి కొడుకుని తమ వేపు లాక్కుందామని ప్రయత్నించడం సంస్కారం అనిపించుకోదు. మరే మనిపించుకున్నా గాని, చాలా కుటుంబాల్లో జరుగుతున్న పవర్ స్ట్రగుల్ (ఆధిపత్య పోరు) ఇదే!

భర్త అనే వాడికి యిటు భార్యాపిల్లల పట్ల, తల్లిదండ్రులపట్ల సమాన బాధ్యత ఉంటుంది. కాని భార్యకు ఆధారం మొత్తంగా భర్తేకదా! ఆ సత్యం పెళ్లి చేసుకున్న ఏ మగవాడూ మర్చిపోకూడదు. తమ యింట్లో తమ మీద ఆధారపడి ఉన్న పరాయి యింటి ఆడపిల్లను ఏడిపించి బాధపెట్టి ఏ కుటుంబమూ బాగుపడదు.

మీ భర్త మీవల్లనే తనకి సంతానం కలగలేదనుకుని మీకు దూరంగా ఉంటూ మిమ్మల్ని శిక్షస్తున్నాననుకొని భ్రమ పడుతున్నాడు. అంతేకాని సంతానం కోసం సరైన ప్రయత్నాలు చేసి సత్ఫలితాలు పొందుదామని చూడటం లేదు.

ఇప్పటికైనా ఆ గ్రహింపు అతనిలో కలిగితే మీరిద్దరూ కలిసి మీరింతవరకూ చేయించుకున్న పరీక్షల రిపోర్టులు పట్టుకుని స్వయంగా సంప్రదించండి. ఏ కారణం వల్ల మీకు పిల్లలు పుట్టలేదో, ఏ రకం పరీక్షలు చేయించుకోవాలో, చికిత్సలు పొందాలో తెలియజేస్తాము.

అతని ధోరణి మారకపోతే ఆ అప్రయోజకుడైన భర్తని పట్టుకు ప్రాకులాడుకుండా స్వతంత్రంగా మీ కాళ్ళమీద మీరు, ఆత్మగౌరవంతో బ్రతకడానికి ప్రయత్నించండి. మిమ్మల్ని మానసికంగా హింసపెడుతూ జీవచ్ఛవంలా ఉంచే హక్కు ఎవరికీ లేదు.

భేదాలుంటాయా?

స్త్రీలందరికీ యోని అంగాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయా, లేక భేదాలు ఏమైనా ఉంటాయా? – బి.జె.ఆర్., ఉప్పల్

కనుముక్కు తీరులాగే యోని స్వరూపం కూడా అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. బీజవాహిక లోతు, కైవారం; యోని పెదవులు సైజు, రంగు, మందం; యోని శీర్షం సైజు, స్థానం, ఆకారం; చుట్టు ప్రక్కల వెంట్రుకల ఒత్తు, రంగు, అమరిక, ఆకారం, మృదుత్వం మొ॥వన్నీ మనిషి మనిషికీ వేర్వేరుగా ఉంటాయి.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

This month on, we are allocating 2-4 pages for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Masturbation - 'semen weakness', infertility, impotence

Some times i'm feeling pain in my penis and a Siddha doctor told that is due to masturbation. Will masturbation cause problem in erection during intercourse after marriage? will it weaken the strength of sperm/semen cells and cause infertility ?

The siddha doctor told that i've wasted my energy and semen by masturbation.. so i'm taking medicine for that now. i have a weak body / less stamina and that siddha doctor told me that these all are due to masturbation .. is that true ?

M, 19, India

A: Not at all! Masturbation does not cause infertility, "sperm cell weakness" or impotence.

Masturbation does not cause any weakness whatever. Since it is like any other physical exercise and since you hold breath for a while, and since you tighten your muscles for several minutes during masturbation (as well as intercourse), you will feel tiresomeness for a few minutes after the event. If it is intercourse, you will normally fall asleep immediately (or at least rest for a while) so that you don't feel the exhaustion. Whereas in masturbation you immediately come out and get back to some work and thus allow no time for the body to relax. That's why you feel weak.

Learn to sleep for at least 30 minutes after masturbation and I assure you you will not feel weak or exhausted at all.

Reg. pain in penis, may be it is a result of prolonged sexual excitement not relieved through orgasm. This is how it happens mostly. But a few health conditions like urinary tract infection also cause this pain. Get your urine tested for any pus cells and if present see a doctor.

Pregnancy following childbirth

I just had a baby girl 22 days ago and i had sex with my husband, he pulled out before he came i want to know if i could still get pregnant without using protection.

F, 27, USA

A: Since your husband has pulled out before ejaculating, your chances of pregnancy are minimal. Having had a child birth just a few days ago offers additional protection, though this alone is not a reliable factor. Please remember that you need to play safe by using dependable contraceptive methods if you are particular about not conceiving soon.

In the absence of contraception, breast feeding offers a natural protection against pregnancy with a success rate of 98%, but only if all the 3 conditions mentioned below are met:

i) The breast-feeding should be total or nearly total;

ii) The mother's monthly bleeding has not returned since delivery.

iii) The baby should be less than six months old.

Will prostate cancer come back if I masturbate?

I got prostate cancer and Dr. told me it was probably caused by excessive testosterone levels. Can frequent masturbation cause this? After my radiation therapy is it safe to continue masturbation or should I stop to avoid the cancer coming back.

M, 53, Married, USA

You need not put an end to this source of sexual enjoyment.

While excessive testosterone has a positive relationship with the growth of a prostate cancer, it's doubtful if it actually CAUSES the cancer. Masturbation or other sexual activity does not lead to the come back of cancer. On the other hand, these sexual activities are reported to have beneficial and preventive effects on prostate cancer.

Also see the following links from respectable sources:

www.newscientist.com/article.ns?id=dn3942

http://urology.jhu.edu/newsletter/prostate_cancer712.php

Curved penis

i just want to ask that my penis is curved since i am mature rather u can say that since puberty, the angle of curve is almost 45 degree. I want to ask that could it affect on my sexual life and is it normal, couldn't i face problems during intercourse. Please guide me. Thanks

Some degree of curvature in the penis is very common, and does not interfere with sexual intercourse. But I cannot say with authority whether your case can be brushed aside as normal, since no examination has been made. I encourage you to seek consultation with a urologist who will examine you for the direction and degree of penile curvature upon erection, and for any possible commonly associated conditions such as displacement of urinary opening, and advise you accordingly. If he thinks a correction is required he would probably recommend plication to correct the curvature.

I cannot get her to orgasm!

I have been with my girlfriend for 3 months and I struggle getting an erection. She has performed oral sex and I still struggle. I keep making excuses but I have to figure this out. To beat this, I have been taking Viagra. Now when we have sex, I seldom cum and I cannot get her

to orgasm. She said she can't but she gets close. I feel like the world is going to end, what do I do?

The problem is there just about always, with last two partners. I've used Viagra but can't keep doing this.

- M, 28, single, US

Let's examine the issue raised by you in three parts. First, about not getting an erection with your g/fs. I just want to remind you that though erection is a physical event, it is controlled as much by physical factors (such as blood flow into the penis), as by factors not so physical.

In fact, as you know, this hardware requires appropriate software to function. If there are bugs in the software they fail to direct the hardware to act. Or even misdirect.

I guess this is what is happening in your case. You said the problem has popped up with the last two partners. It follows that you haven't had this problem before. And you don't have difficulty getting erection with Viagra. These indicate that basically you have no physical factors that hinder erection.

It leaves us with psychological barriers - conscious or subconscious - and circumstantial factors as potential culprits in your problem. Your self-consciousness about penis is one such factor.

When you are proud of yourself (positive self-image) you perform confidently. At least absence of negative feelings about body image helps you indulge in sex without inhibitions.

When you are inhibited by feelings about penis size or your ability to perform etc., they dilute the sexual responses - resulting in weak or delayed erections or both - no matter whether you get oral or whatever.

And all this may occur with one partner but not with another.

Time, place, surroundings, hurry, fear of pregnancy/disease, performance anxiety, eagerness to please the partner, fear of failure, partner's demand, partner's behavior attributes, lack of sufficient attraction... and the like are some situa-

tional factors that hamper erections and other sexual responses. If you carefully analyze, you would probably be able to identify some causes. Avoiding them can improve the situation.

Regarding penis size, if it's a short penis you may be delighted that it has the advantage of stimulating the outer 1/3 of the vaginal barrel where most nerves are distributed. (Deep inside the vagina there are virtually no nerves so the woman does not feel the penis there).

If the penis is slender your girl friend can learn to hold it tight with the muscles around her vaginal opening so that both of you get a tight squeeze and the accompanying pleasure during thrusting. So no worry about penis size. ANyway, it's size can not be increased.

As to Viagra, some people have experienced delayed orgasm - maybe you are one, or you have different reasons such as the barriers mentioned above.

And... oral is not necessarily the best means of stimulating erections. When you are well aroused through other physical and psychological stimuli, erections should not be a problem. I guess you will do good to yourself, if you learn to relax and abandon yourself totally while enjoying sexual interaction.

Be a little selfish for a while (till you are comfortable with yourself. Do not be focused on pleasing the partner and your erections should improve without drugs. Similarly by focusing on enjoying your own sexual responses, you would be able to come soon too.

You can help your girl friend reach orgasm too, but without losing focus on yourself. Try woman-superior position and give simultaneous clitoral stimulation.

Read some sex manuals for help.

Small testicles?

Hi, I am a healthy 28 year old Male. My testicles are small compared to the average man's. Is this normal and would this lead to any problems in my sexual life.

The size of testes varies from person to person of the same age, just as with any other body dimension. Normal sexual desire, normal erections, the presence of pubic hair are sufficient indicators to tell us that the testes are functioning well. Size does not matter, as long as the function is good.

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**
ABHISARIKA · RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month **Date of Posting: 20th/21st of every month**